

ВНИМАНИЕ: ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ – 1 МИНУТА (60 СЕКУНД)!

ОТЖИМАНИЯ – сгибание и разгибание в упоре лежа на полу – динамическое упражнение, в котором преимущественно задействованы мышцы рук (трицепсы), спины и прессы.

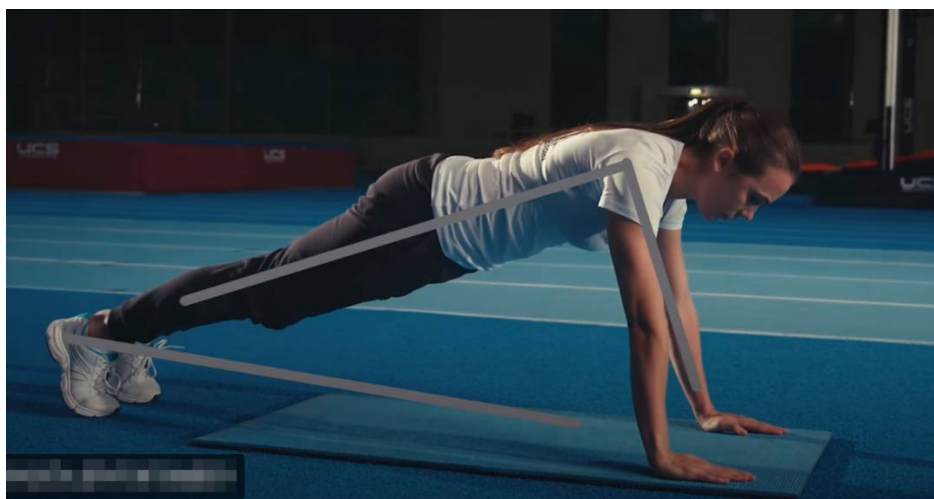


рисунок 1

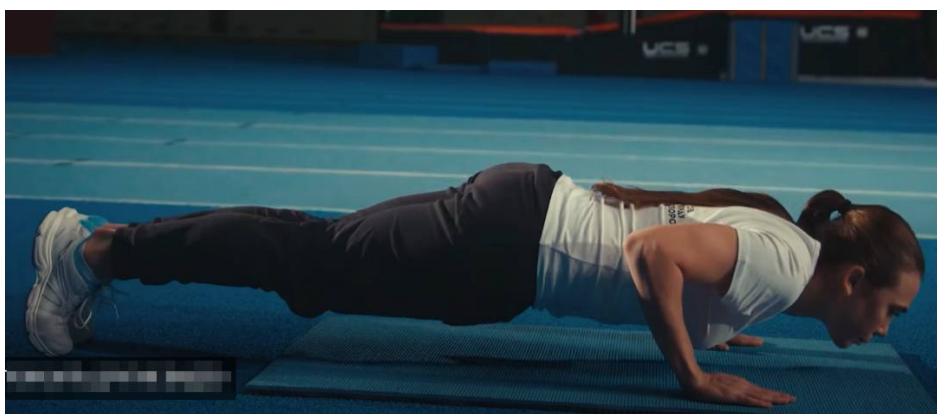


рисунок 2

ВИДЕО -

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6638024634132196157&text=%D0%B3%D1%82%D0%BE+%D0%BE%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BE%D1%82+%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B0&where=all>

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

1. Разминка обязательна

2. Принять исходное положение (см. рисунок 1):

- принять упор лежа на полу, выпрямленные руки на ширине плеч кисти вперёд локти разведены не более, чем на **45 градусов** относительно туловища
- плечи, туловище и ноги составляют прямую линию (взгляд должен быть направлен вперед – вниз);
- стопы вместе, пальцы стоп упираются в пол без дополнительной опоры;

На вдохе (рисунок 2):

- из исходного положения, согнуть руки в локтевом суставе на 90 градусов (голова, корпус, ноги составляют прямую линию), локти прижаты к телу;
- расстояние между грудью и полом **не более, чем 10 см**;

На выдохе (рисунок 1):

- совершить поднимание тела, сохраняя «прямую линию»;
- разогнуть руки в локтевом суставе, вернуться в исходное положение на полсекунды;
- запрещено отрывать конечности от опоры.

3. Задание:

- совершить максимальное количество сгибаний рук в локтевом суставе до 90 градусов, с сохранением всех требований исходного положения, **за 60 секунд**;
- отдых в верхней и нижней фазах упражнения – НЕ БОЛЕЕ 1 секунды.
- рекомендуется: перед началом упражнения участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».

4. Ошибки:

- любое изменение относительно ИП;
- **грубая ошибка – угол между плечом и предплечьем (при отжимании) БОЛЬШЕ 90 градусов, т.е. не глубокие отжимания – расстояние между грудью и опорой более 10 см**;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- голова опущена или чрезмерно поднята вверх;
- руки в ИП не полностью выпрямлены;
- кисти рук находятся значительно уже или шире уровня плеч;
- отдых в верхней и нижней фазах упражнения – БОЛЕЕ 1 секунды;
- во время сгибания рук корпус полностью лежит на опоре;
- разновременное разгибание рук.

5. Штраф:

- вводится качественная оценка упражнения от 0 до 5, в зависимости от которой к полученному результату применяется штрафной коэффициент:

Оценка упражнения	Штрафной коэффициент
5	1
4	0,8
3	0,6
2	0,4
1	0,2
0	0

- судьи оставляют за собой право дисквалифицировать участника (или выставить оценку «0»), если выбран ракурс, не дающий возможности оценить

упражнение, или упражнение выполнено со значительными (критическими) искажениями техники;

➤ судья останавливает счет, если участник превышает допустимое время нахождения в верхней или/и нижней точках.

6. Оценка:

➤ после предоставления видеофайла с выполнением упражнения судья оценивает качество и количество правильных отжиманий, и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций.

Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество отжиманий.

Участники, показавшие одинаковые значения, делят занимаемое место.