

## УДЕРЖАНИЕ НОГ ЛЕЖА НА ПОЛУ – СТАТИЧЕСКОЕ

упражнение, в котором преимущественно задействованы мышцы бедер и пресса.



### ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

При выполнении упражнения можно использовать коврик. Упражнение выполняется на горизонтальной поверхности.

**1. Разминка обязательна** (не нужно снимать на камеру).

**2. Принять исходное положение** (см. фото):

- кисти рук и локти **ПРИЖАТЫ** к полу, кисти можно подложить под ягодицы;
- таз, плечи и голова **ПРИЖАТЫ** к полу;
- ноги **выпрямлены в коленном суставе (СТОПЫ ПРИЖАТЫ друг к другу)** и **приподняты на высоту 20-30 см** – от опоры до пяток.

**3. Задание:**

- остаться в исходном положении максимальное количество времени – **упражнение выполняется ДО ОТКАЗА;**
- перед началом участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ» (рекомендуется).

**4. Ошибки:**

- любое изменение относительно ИП;
- кисти рук или локти **НЕ** прижаты к полу;
- таз, плечи или головы **НЕ** прижаты к полу;

- ноги НЕ выпрямлены в коленном суставе;
- стопы НЕ прижаты друг к другу;
- высота от опоры до пяток СТОП – менее 20 см или более 30 см

#### **5. Штраф (штрафные секунды):**

➤ до 10 штрафных секунд – незначительные нарушения: ошибки, совершаемые менее 10 секунд во время выполнения упражнения.

Остановка секундомера – грубые нарушения, длящиеся значительно больше 10 секунд.

#### **6. Оценка:**

После предоставления видеофайла с выполнением упражнения судья фиксирует время выполнения, оценивает качество и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций.

Выигрывает участник, показавший максимальное время.

Участники, показавшие одинаковое время, делят занимаемое место.