БЁРПИ (упрощенная версия) – это функциональное упражнение, сочетающее в себе элементы приседаний, планки и прыжков вверх. При выполнении БЕРПИ в работу вовлечены все мышечные группы, а максимальную нагрузку получают пресс, ноги, грудь и верх спины. Упражнение развивает выносливость, силу и координацию.



Рис.1 **Рис. 2** **Рис. 3** **Рис.4** **Рис.5**

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

1. **Разминка обязательна** (разминку не нужно снимать на видео).

2. **Принять исходное положение** (рис. 1):
   - стоя, ноги вместе, руки вдоль тела;
   - присядьте на корточки и положите обе ладони на пол на ширине плеч, чуть впереди ступней (примите упор присев) – рис. 2;
   - перенесите вес тела на руки и одним резким движением (прыжком) отбросьте ноги назад и примите положение планки **(голова, спина, ноги – одна прямая линия, без прогиба в пояснице и касания бедрами пола),** ноги вместе – рис. 3;
   - одним резким движением (прыжком) подтяните колени к груди и снова примите упор присев, отталкивание выполняется строго двумя ногами вместе (одновременно), бёдра параллельно полу – рис. 4;
   - разгибая ноги, спину выполните прыжок **вверх с хлопком рук** над головой (тянемся вверх за руками), спина прямая – рис. 5;
   - **СРАЗУ после хлопка руками приступить к следующему повторению (не допуская паузы более 1 секунды).**

3. **Ошибки:**
   - положение 2 и 4 (рис. 2 и рис.4) – в положении «упор присев» - руки между ног;
   - положение 2 и 4 (рис. 2 и рис. 4) – отсутствует изначальная группировка, спина поднята слишком высоко, бедра не параллельны полу;

➢ положение 3 (рис. 3) – прогиб в пояснице, бедра слишком опущены вниз (или касаются пола), ноги разведены, провал в лопатках;

➢ положение 5 (рис. 5) – прыжок вперед, а не вверх (хлопок не над головой);

➢ при выполнении прыжков – ноги работают разноименно (поочерёдно).

ВАЖНО!!: положения 1 – 5 практически составляют одно сплошное движение – **не допускаются паузы отдыха в любом из положений**

4. 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

5. Оценка:

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

Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество циклов данного упражнения.

Участники, показавшие одинаковые значения, делят занимаемое место.