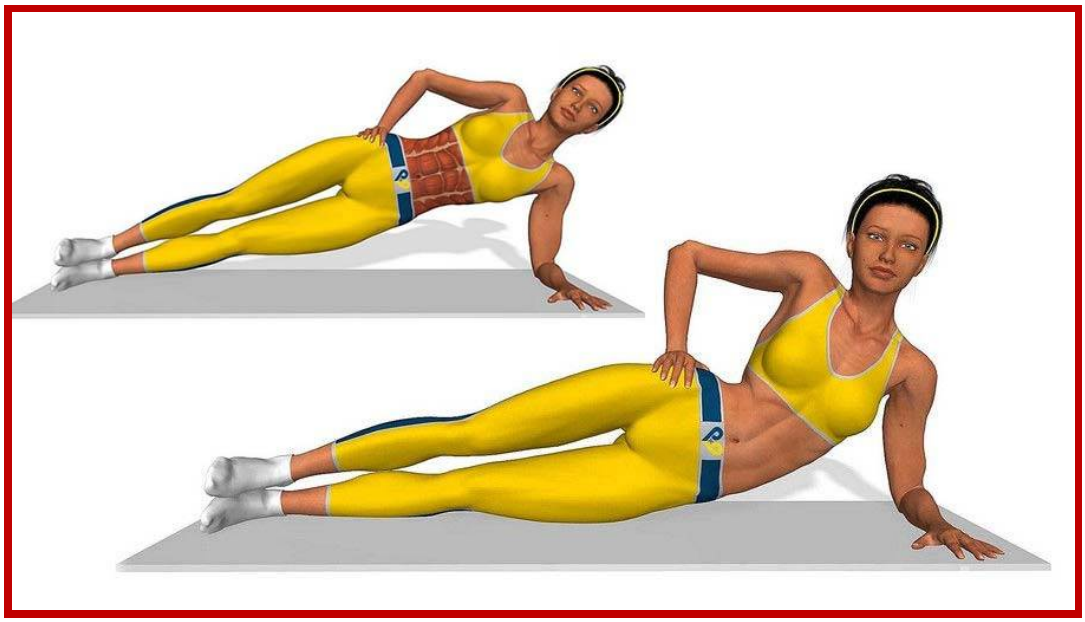
БОКОВАЯ ПЛАНКА – статическое упражнение, в котором преимущественно задействованы прямая и косая мышцы пресса, спины и бедер.



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

1. **Разминка обязательна**
2. **Подготовка** (см. нижний рисунок):

- лечь на бок, опираясь на предплечье;
- ноги параллельны, стопы прижаты, носки тянуть на себя

3. **Принять исходное положение** (см. верхний рисунок):

- подтянуть таз от пола, напрягая мышцы туловища, образуя корпусом прямую линию (туловище, голова, плечевой, тазобедренный, коленный суставы должны находиться на одной линии);
- плечо опорной руки должно быть расположено перпендикулярно к опоре;
- рука, находящаяся на опоре, должна быть согнута на 90 градусов в локтевом суставе (кисть прижата к полу);
- свободная рука согнута, находится на поясе.

4. **Задание:**

- упражнение выполняется до отказа, с сохранением требуемого качества выполнения;

- необходимо находиться в исходном положении максимальное количество времени;
- перед началом участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».

5. **Ошибки** (не соответствие исходному положению):

- изменение прямой линии между туловищем, головой, плечевым, тазобедренным и коленным суставами;
- локоть не перпендикулярен полу, т.е. не образует прямую линию с плечом;
- кисть на прижата к полу;
- смещение веса на плечо и на руку;
- свободная рука – не на поясе.

6. **Штраф** (штрафные секунды):

10 штрафных секунд - незначительные нарушения:

- ошибки, совершаемые менее 5 секунд во время выполнения упражнения;
- далее безошибочно

Остановка секундомера – нарушения, длящиеся более 5 секунд

7. **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.