«ЛОДОЧКА» (в статике)

статическое упражнение, в котором преимущественно задействованы мышцы бедер, спины, пресса и большая ягодичная мышца.



https://youtu.be/Nv6d-skW6Xw **– видео**

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

При выполнении упражнения, можно использовать коврик.

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

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

- руки выпрямлены в локтевом суставе, направлены вперед-вверх, разведены немного шире плеч;
- голову держим ровно, не запрокидываем назад и не опускаем подбородок к груди;
- ноги выпрямлены в коленном суставе, направлены вверх, разведены немного шире плеч;
- отрываем от опоры одновременно две выпрямленные вперед руки и две выпрямленные ноги (высота поднятия рук и ног фиксируется по расположению кистей и стоп на высоту не менее 10-15 см над опорой);
- упражнение выполняется на горизонтальной поверхности.

3. **Задание:**

- остаться в исходном положении максимальное количество времени;
- упражнение выполняется до отказа (или до касания кистей и стоп опоры);
- перед началом участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ» (рекомендуется).

4. Ошибки:

- руки выпрямлены НЕ полностью в локтевом суставе;
- кисти рук соприкасаются друг с другом;
- ноги выпрямлены НЕ полностью в коленном суставе;
- стопы соприкасаются друг с другом;
- упражнение выполняется НЕ на горизонтальной поверхности;
- высота фиксации кистей и стоп над опорой значительно меньше 10-15 см;
- любое изменение относительно исходного положения.

5. Штраф (штрафные секунды):

- до 10 штрафных секунд – незначительные нарушения: ошибки, совершаемые менее 10 секунд во время выполнения упражнения;
- далее безошибочно.

Остановка секундомера – 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.