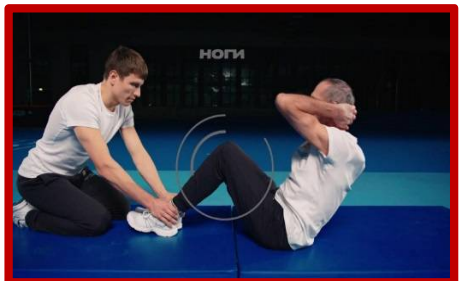
Методические рекомендации по выполнению упражнений
9-го этапа онлайн-соревнований по ОФП

Общие положения

1. Перед выполнением упражнений рекомендуется ознакомиться со всеми разделами положения и методическими рекомендациями по выполнению всех упражнений.
2. Упражнения разрешено выполнять в разные соревновательные дни этапа – с момента регистрации на соревнования до момента окончания согласно регламенту.
3. Упражнения можно выполнять в любой последовательности.
4. Перед выполнением упражнений рекомендуется выполнить небольшую 15-минутную разминку на все группы мышц (не нужно снимать на камеру).
5. Все упражнения выполняются в спортивной форме, на горизонтальной поверхности.
6. Для создания качественного видеоролика необходимо выбрать ракурс, позволяющий максимально точно оценить линейные и угловые характеристики выполнения упражнения.
7. Съемка: одно упражнение – один видеофайл.
8. Видеофайлы можно отправлять в любой последовательности, желательно по мере изготовления.
9. Участник, отправляющий видеофайлы на электронную почту Оргкомитета, автоматически соглашается со всеми условиями проведения соревнований.

Упражнения 9 этапа



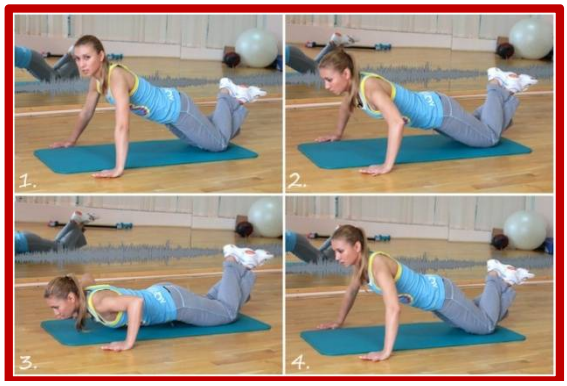
Поднимание туловища 60



Поднимание ног 60



Бёрпи (упрощенная) 60



Отжимания с коленей 60

1. Все четыре упражнения являются динамическими, развивающими преимущественно мышцы пресса, бедер, спины и рук.
2. Упражнения способствуют развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости.
3. **Каждое из четырех упражнений выполняется в течение 60 секунд (1 минуты). Время участники фиксируют самостоятельно.**
4. Рекомендуется: перед началом упражнения участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».

Требования к выполнению упражнений

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Видео: https://youtu.be/G-dw72bLExw

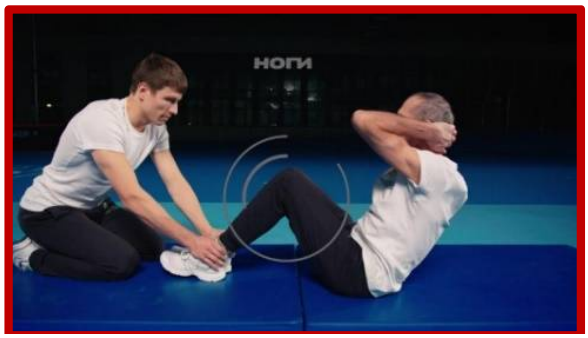


Рис.1



Рис.2

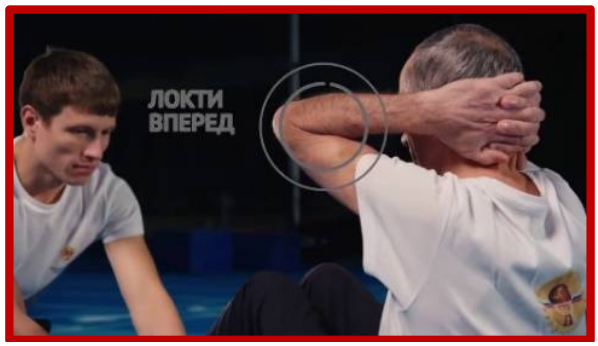


Рис.3

1. **Принять исходное положение**:
- руки за головой сцеплены в замок, локти вперед, лечь на спину, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (с помощью помощника или опоры);
- подняться, касаясь локтями бедер или коленей;
- опуститься в исходное положение до касания лопатками пола.

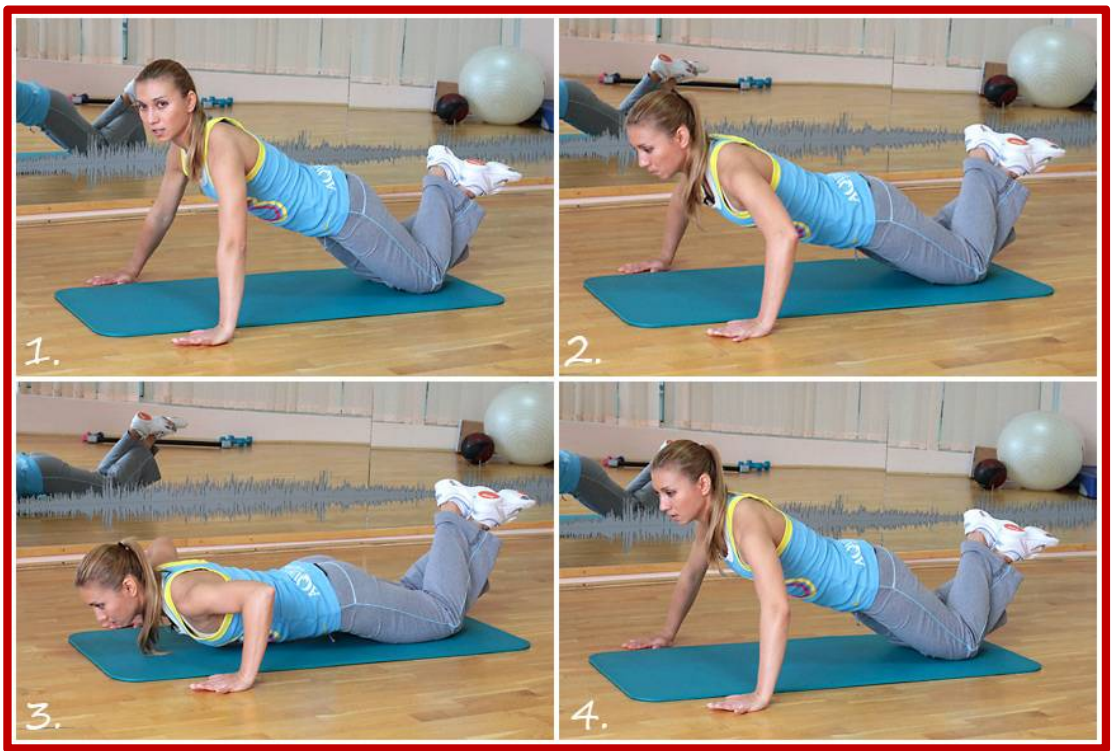
2. **Задание:**
- **совершить максимальное количество повторений за 60 секунд;**
- **время нахождения в верхнем и нижнем положениях – не регламентируется.**

3. **Ошибки:**

- любое изменение относительно ИП;
- неправильное положение рук (слишком разведены локти и пр.);
- руки не сцеплены в замок, находятся не за головой;
- ноги не согнуты в коленях или, наоборот, слишком согнуты (относительно прямого угла);
- отрыв ступней от пола;
- при подъеме отсутствует касание локтями коленей (бедер);
- при возвращении в ИП, не происходит касание лопатками пола;
- во время выполнения упражнения таз отрывается от опоры.

ОТЖИМАНИЯ С КОЛЕНЕЙ

Видео: https://youtu.be/fNC2HHdWrh0



1. **Принять исходное положение:**
- плечевой, тазобедренный, коленный суставы расположены на одной линии;
- мышцы пресса и большие ягодичные мышцы напряжены;
- недопустим прогиб в поясничном отделе позвоночника;
- голову держим ровно, не запрокидываем назад и не опускаем подбородок к груди;
- колени упираются в пол, голени (стопы) скрещены;
- полностью выпрямленные в локтевом суставе руки составляют перпендикуляр по отношению к опоре (чуть шире уровня плеч).

2. **Задание:**
- **совершить максимальное количество повторений за 60 секунд;**
- **время нахождения в верхнем и нижнем положениях – не регламентируется.**

3. **Ошибки:**
- любое изменение относительно ИП;

- грубая ошибка – угол между плечом и предплечьем (при отжимании) БОЛЬШЕ 90 градусов, т.е. не глубокие отжимания (см. промежуточный рисунок 2)
  - опускание стоп на опору;
  - голени (стопы) НЕ скрещены;
  - плечевой, тазобедренный, коленный суставы расположены не на одной линии (провал в поясничном отделе или «домик»);
  - голова опущена или чрезмерно поднята вверх.
  - руки в ИП не полностью выпрямлены;
  - кисти рук находятся значительно уже уровня плеч;
  - во время сгибания рук корпус полностью лежит на опоре.

БЁРПИ (упрощенная версия)

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=wjc7jZD21R8



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

1. **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 вверхс 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).

2. **Задание:**
- **совершить максимальное количество повторений за 60 секунд.**

3. **Ошибки:**

- положение 2 и 4 (рис.2 и рис.4) – в положении «упор присев» – руки между ног;
- любое изменение относительно ИП;
- 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).

Положения 1 – 5 практически составляют одно сплошное движение – не допускаются паузы отдыха (более 1 секунды) в любом из положений.

ПОДЪЕМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=cF6RtwKgJ2E



Рис.1



Рис.2

1. **Принять исходное положение** (рис.1):

- лечь на спину, на строго горизонтальную поверхность, выпрямленные ладони подложить под ягодицы, голова и спина прижаты к полу;
- ноги в коленном суставе должны быть прямые, стопы прижаты друг к другу (нельзя соединять искусственным способом – веревка, жгут и пр.).

2. ***Рекомендовано* на вЫдохе** (рис.2):

- из исходного положения поднять прямые ноги, доведя их до 90 градусов относительно опоры.

3. ***Рекомендовано* на вДохе** (рис.1):

- опустить прямые ногис **обязательным легким касанием опоры** пятками – принять исходное положение;
- голова, спина, поясница прижаты к опоре, прогиб в поясничном отделе позвоночника недопустим.

4. **Задание:**

- **совершить максимальное количество повторений за 60 секунд;**

- **время нахождения в верхнем и нижнем положениях – не регламентируется.**

5. Ошибки:

- ноги согнуты в коленном суставе;
- при опускании ног, сильный удар пяток о пол;
- нарушен угол подъема (значительно меньше или больше 90 градусов);
- стопы разведены или расположены крест-накрест;
- голова, спина, поясница оторваны от опоры (прогиб в поясничном отделе позвоночника).