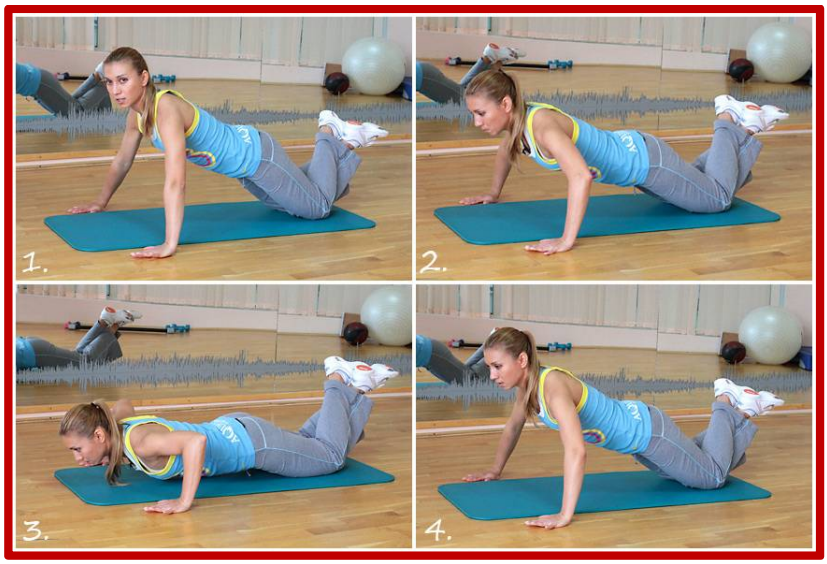
ОТЖИМАНИЯ С КОЛЕНЕЙ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК –

динамическое упражнение, в котором преимущественно задействованы мышцы рук, спины и пресса.

https://youtu.be/fNC2HHdWrh0 - видео



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

Выполняется на горизонтальной поверхности, можно использовать коврик

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

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

3. **Задание:**
   - совершить МАКИМАЛЬНОЕ количество сгибаний рук в локтевом суставе до 90 градусов (обязательно) с СОХРАНЕНИЕМ всех требований исходного положения;
   - отдых в верхней и нижней фазах упражнения – НЕ БОЛЕЕ 1 секунд.
   - рекомендуется: перед началом упражнения участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».

4. 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;
- отдых в верхней и нижней фазах упражнения – БОЛЕЕ 2 секунд;
- во время сгибания рук корпус полностью лежит на опоре.

5. 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;
- судья останавливает счет, если участник превышает допустимое время нахождения в верхней или/и нижней точках.

6. Оценка:

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

Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество отжиманий.
Участники, показавшие одинаковые значения, делят занимаемое место.