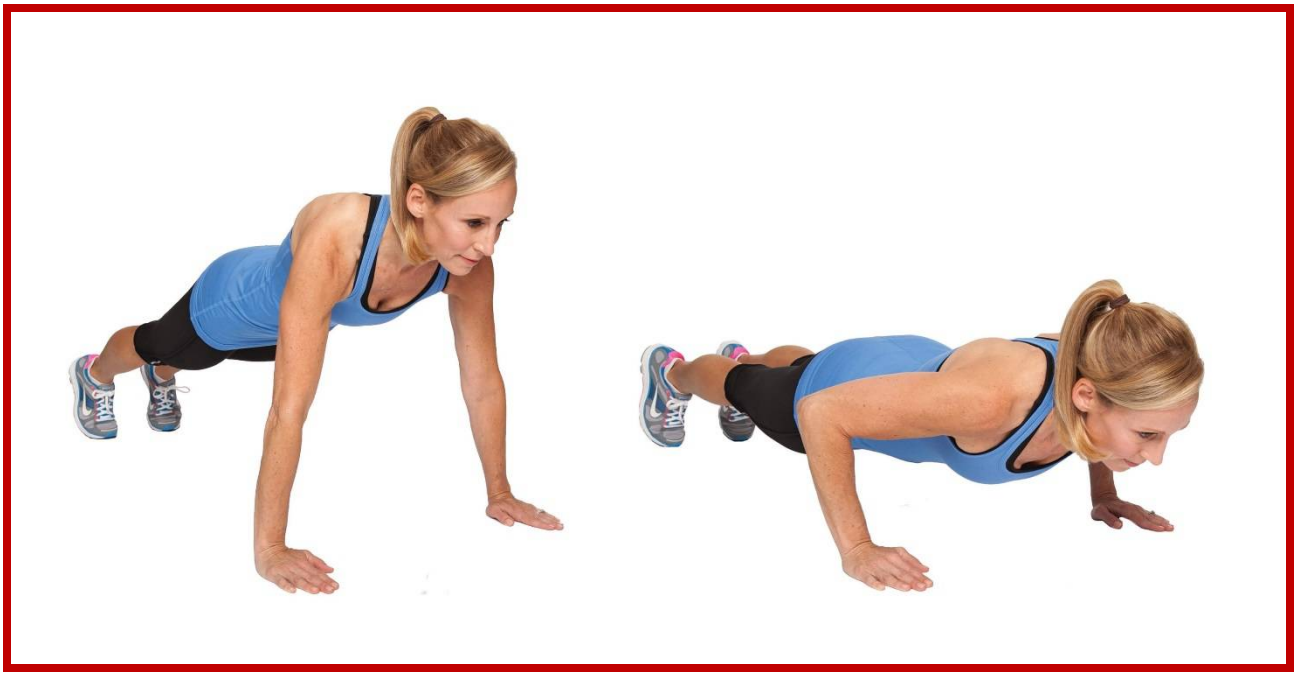
ОТЖИМАНИЯ (сгибание, разгибание рук в упоре лежа) – динамическое упражнение, в котором преимущественно задействованы мышцы рук, спины и пресса.



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

1. **Разминка обязательна**
2. **Принять исходное положение** (см. верхний рисунок):

- принять упор лежа на полу, выпрямленные руки упираются в пол, на ширине плеч пальцами вперед;
- голова, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию (взгляд должен быть направлен вперед – вниз);
- стопы слегка разведены, не более, чем на ширину плеч, пальцы стоп упираются в пол без дополнительной опоры;

На вдохе (рисунок справа):

- из исходного положения, согнуть руки, голова, корпус, ноги составляют прямую линию (локти не отводить, более чем на 45 градусов);
- расстояние между грудью и полом не более чем 5 см;

На выдохе (рисунок слева):

- совершить поднимание тела, сохраняя «прямую линию»;

- разогнуть руки в локтевом суставе, вернуться в исходное положение на полсекунды;
- запрещено отрывать конечности от опоры.

3. **Задание:**

- совершить максимальное количество отжиманий без ограничения во времени;
- перед началом участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».

4. **Ошибки:**

- нарушение прямой линии;
- касание бедрами пола;
- нарушение исходного положения при отдыхе (прогиб или «домик» в поясничном отделе);
- расстояние между грудью и полом более чем 5 см;
- локти разведены относительно туловища более, чем на 45 градусов;

5. **Штраф:** отжимания, выполненные с нарушением требований, не засчитываются.

6. **Оценка:** после предоставления видеофайла с выполнением упражнения, судья фиксирует количество раз, выполненных в соответствии с требованиями и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций.

Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество отжиманий.

Участники, показавшие одинаковое количество отжиманий, делят занимаемое место.