ПЛАНКА – статическое комплексное упражнение для всего тела, в котором преимущественно задействованы мышцы спины, пресса, большие ягодичные мышцы.



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

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

2. **Принять исходное положение** (см. рисунок):
   - плечевой, тазобедренный, коленный суставы расположены на одной линии;
   - плечи находятся под прямым углом к опоре, локти на ширине плеч, предплечья и кисти прижаты к опоре (можно кисти сжать в кулак, но не соприкасаться);
   - исключить провал между лопатками (удержание спины осуществляется мышцами плечевого пояса, а не связками и суставами);
   - носки ступней находятся на ширине плеч (не должны соприкасаться);
   - взгляд должен быть направлен вниз между кистями рук;
   - поверхность опоры должна быть горизонтальной.

3. **Задание:**
   - остаться в исходном положении максимальное количество времени – упражнение выполняется до отказа;
   - перед началом участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».

4. **Ошибки:**
   - любое изменение относительно исходного положения;
   - провал в поясничном отделе позвоночника или наоборот – корпус «домиком»;
   - провал между лопатками, удержание происходит за счет суставов и связок;
   - голова высоко поднята, взгляд направлен вперед-вверх, или наоборот – сильно опущена вниз;

- плечи и локти не составляют прямого угла с опорой;
- кисти соприкасаются друг с другом или сцеплены в замок;
- ноги согнуты в коленях;
- носки ступней разведены значительно шире или уже плеч.

5. **Штраф** (штрафные секунды):

10 штрафных секунд – незначительные нарушения:

- ошибки, совершаемые менее 10 секунд во время выполнения упражнения;
- далее безошибочно.

Остановка секундомера – нарушения, длящиеся более 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.