ПОДЪЕМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ – динамическое упражнение, в котором преимущественно задействованы мышцы брюшного пресса и бедер.



Рисунок 1 **Рисунок 2**

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

1. **Разминка обязательна** (разминку не нужно снимать на видео).

2. **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.).

3. ***Рекомендовано* на вЫдохе** (рис. 2):
   - из исходного положения поднять прямые ноги, доведя их до 90 градусов относительно опоры, в этом положении находиться НЕ более 1 секунды.

4. ***Рекомендовано* на вДохе** (рис. 1):
   - опустить прямые ноги с обязательным легким касанием опоры пятками – принять исходное положение и находиться в нем НЕ более 1 секунды;
   - голова, спина, поясница прижаты к опоре, прогиб в поясничном отделе позвоночника недопустим.

5. **Задание:**
   - совершить максимальное количество повторений без ограничения во времени;
   - упражнение выполняется до отказа или до момента значительного искажения техники выполнения;
   - перед началом упражнения *рекомендовано* дать команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».

6. Ошибки:

- ноги согнуты в коленном суставе;
- при опускании ног, сильный удар пяток о пол;
- время нахождения в ИП (рис. 1) или /и в положении поднятых ног (рис. 2) более одной секунды;
- 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);
- упражнение выполняется на поверхности, имеющей уклон.

7. 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

8. Оценка:

- после предоставления видеофайла с выполнением упражнения судья оценивает качество и количество правильных циклов (подъемов и опусканий), и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций.

Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество циклов данного упражнения.

Участники, показавшие одинаковые значения, делят занимаемое место.