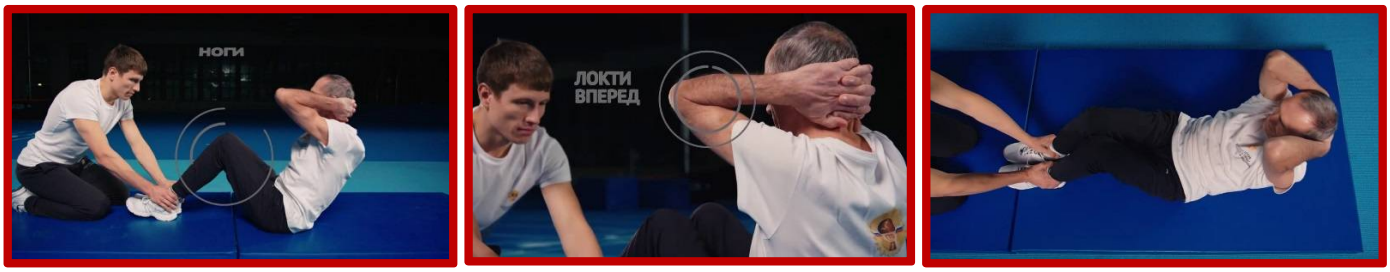
ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ – динамическое упражнение, в котором задействованы мышцы брюшного пресса (преимущественно верхние пучки). Упражнение выполняется с фиксацией ступней и голеней спортсмена (с помощью помощника или опоры).

Видео:

https://youtu.be/G-dw72bLExw



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

1. **Разминка обязательна.**

2. **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, и находиться в этом положении НЕ более 2 секунд;
- опуститься в исходное положение до касания лопатками пола, и находиться в этом положении НЕ более 2 секунд.

3. **Задание:**

- выбрать оптимальный ракурс для видео-сьемки;
- совершить максимальное количество повторений;
- упражнение выполняется до отказа или до момента значительного искажения техники выполнения;
- перед началом упражнения участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».

4. **Ошибки:**

- неправильное положение рук (слишком разведены локти и пр.);
- ноги не согнуты в коленях или, наоборот, слишком согнуты;
- отрыв ступней от пола;
- при подъеме отсутствует касание локтями коленей (бедер);
- при возвращении в ИП, не происходит касание лопатками пола.
- время нахождения в крайних (верхней и нижней) точках более 2 секунд

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 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.