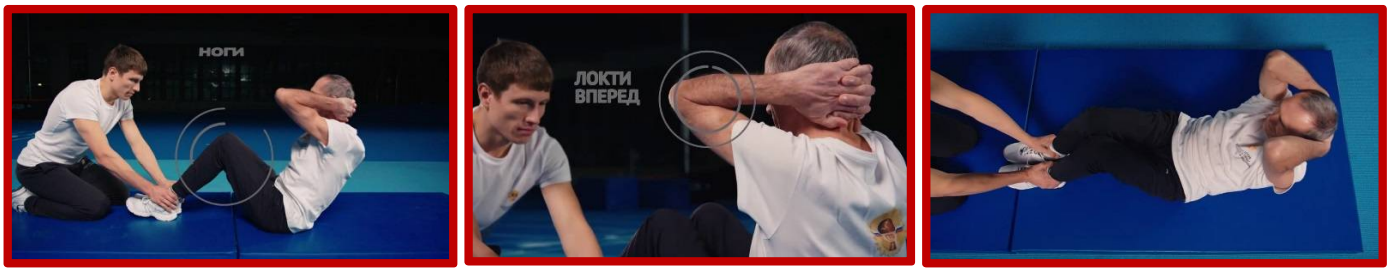
ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ – динамическое упражнение, в котором задействованы мышцы брюшного пресса (преимущественно верхние пучки). Упражнение выполняется с фиксацией ступней и голеней спортсмена (с помощью помощника или опоры).

Видео:

https://youtu.be/G-dw72bLExw



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

1. **Разминка обязательна.**

2. **Техника выполнения упражнения:**

- 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, коснуться 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, включить хронометр time100.ru;
- представиться (фамилия имя год рождения);
- совершить максимальное количество повторений, **время выполнения ограничено- 15 минут от начала выполнения** (команды «ОП» или «НАЧАЛ»);
- перед началом упражнения участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ»;

4. **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;

5. Ошибки, за которые может быть применен штраф:

➢ отрыв таза от пола во время подъем туловища;
➢ руки не сцеплены в замок за головой;
➢ время нахождения в крайних (верхней и нижней) точках более 2 секунд;
➢ 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;

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.