СТУЛЬЧИК

с выпрямленными руками вперед с опорой на стену – статическое упражнение, в котором преимущественно задействованы мышцы бедер, спины, пресса, большая ягодичная и икроножная.

https://www.youtube.com/watch?v=MYuWc52rbQI –
видео с 25 по 45 секунды



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

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

2. **Принять исходное положение** (см. фото):
   - таз, спина, плечи и голова прижаты к стене;
   - ноги согнуты в коленном суставе на 90 градусов;
   - стопы расположены на ширине плеч;
   - упор осуществляется на пятки, стопы прижаты всей поверхностью к полу;
   - руки выпрямлены в локтевом суставе, разведены на ширине плеч, параллельны полу;
   - разрешается сжимать кисти в кулак;
   - упражнение выполняется на горизонтальной поверхности.

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

4. **Ошибки:**

- таз, спина, плечи или голова НЕ прижаты к стене (двери и т.п.);
- **ноги согнуты в коленном суставе значительно больше или меньше 90 градусов;**
- стопы расположены значительно уже или шире плеч;
- упор производиться на носки ступней, стопы НЕ прижаты всей поверхностью к полу;
- руки НЕ полностью выпрямлены в локтевом суставе, НЕ параллельны полу;
- ширина разведенных кистей значительно шире или уже плеч;
- упражнение выполняется НЕ на горизонтальной поверхности.

5. **Штраф (штрафные секунды):**

- до 10 штрафных секунд – незначительные нарушения: ошибки, совершаемые менее 10 секунд во время выполнения упражнения;
- далее – безошибочно.

Остановка секундомера – нарушения, длящиеся значительно больше 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.