РАЗГИБАНИЕ НОГ С КАСАНИЕМ ГОЛЕНИ РУКОЙ В ОБРАТНОЙ ПЛАНКЕ

– динамическое упражнение, в котором преимущественно задействованы мышцы пресса, задняя поверхность бедра и мышцы плечевого пояса, а также происходит развитие координационных способностей.



Рисунок 1



Рисунок 2

https://youtu.be/L4B8eFcM5x4 - видео

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

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

2. **Исходное положение - Рисунок 1:**

- упражнение выполняется на горизонтальной поверхности;
- принять положение «обратной планки», таз приподнять на 15 см от пола;
- ноги согнуты в коленном суставе под углом около 45 градусов;
- стопы на ширине плеч или чуть шире;
- пятки стоп упираются в пол;
- руки выпрямлены в локтевом суставе (кисти прижаты к опоре);
- кисти рук находятся под плечами, либо чуть шире;
- направление кистей рук «в стороны»;

3. **На выдохе** (рекомендовано) - **Рисунок 2**:

- из исходного положения разгибаем одну ногу вверх, чуть подтягивая ее к корпусу;
- нога прямая;
- противоположной рукой касаемся голени;
- таз зафиксирован на высоте примерно 15 см от пола (не совершает значительных колебаний);
- голова сохраняет вертикальное положение на протяжении всего упражнения;
- кисти рук находятся под плечами, либо чуть шире;

4. **На вдохе** (рекомендовано) **- Рисунок 1:**

- возвращаемся в исходное положение;
- повторяем упражнение другой ногой и рукой.

5. **Задание:**

- совершить максимальное количество циклов;
- упражнение выполняется БЕЗ ограничения по времени – до отказа или до недопустимого искажения техники выполнения;
- перед началом участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ» (рекомендательный характер).

6. **Ошибки:**

- любое изменение относительно ИП;
- ноги согнуты в коленном суставе значительно > или < 45 градусов;
- стопы и руки разведены значительно > или < ширины плеч;
- подъем таза над опорой значительно > или < 15 см.
- отсутствует касание рукой голени;
- при касании рукой голени – нога согнута в колене;
- работа рук и ног – одноименная!!!;
- отдых в ИП более 2 секунд;
- потеря равновесия, ведущая к значительному искажению техники выполнения упражнения;
- падение, ведущее к задержке в ИП более 2 секунд.

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, и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций.

Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество циклов данного упражнения.

Участники, показавшие одинаковые значения, делят занимаемое место.