#выпады #artasport

ВЫПАДЫ СО СМЕНОЙ НОГ В ПРЫЖКЕ – динамическое упражнение, в котором преимущественно задействованы мышцы бедер, большая ягодичная, икроножная и косая мышца живота.

https://www.youtube.com/watch?v=FavYyPGpRbs **– видео выполнения**



Рисунок 1

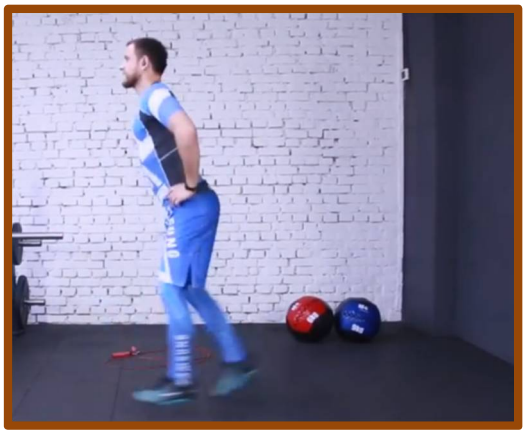


Рисунок 2



Рисунок 3

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

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

2. **Принять исходное положение** (см. рисунок 1, расстановка ног не имеет значения):

➢ встать на горизонтальную поверхность;
➢ ДВЕ ноги ОБЯЗАТЕЛЬНО согнуты в коленном суставе на 90 градусов;
➢ руки согнуты в локтевом суставе, кисти прижаты к поясу;
➢ передняя стопа полностью находится на опоре, носок задней прижат к опоре;
➢ заднее колено приподнято на высоту 1-10 см от опоры (во избежание ТРАВМ рекомендуется не касаться КОЛЕНЯМИ опоры);
➢ тазобедренный, плечевой суставы и голова составляют прямую линию.

3. Необходимо:

- **ПРЫЖКОМ (см. рисунок 2-3) совершить выпад со сменой ног;**
- **ДВЕ ноги обязательно должны ОТОРВАТЬСЯ от опоры;**
- при приземлении – ДВЕ ноги должны быть согнуты в коленном суставе на 90 градусов;
- руки согнуты в локтевом суставе, кисти прижаты к поясу;
- передняя стопа полностью находится на опоре, носок задней прижат к опоре;
- заднее колено приподнято на высоту 1-10 см от опоры;
- тазобедренный, плечевой суставы и голова составляют прямую линию.

ОТДЫХ (см. исходное положение) – не БОЛЕЕ 2 секунд.

4. Задание:

- совершить МАКСИМАЛЬНОЕ количество выпадов со сменой ног в прыжке, упражнение выполняется БЕЗ ограничения по времени – до отказа;
- рекомендуется: перед началом участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».
- выбрать ракурс видео съемки – сбоку (рис. №1);

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.

6. Ошибки:

- любое нарушение исходного положения;
- одна из ног в момент приземления НЕ согнута на 90 градусов в коленном суставе;
- руки НЕ согнуты в локтевом суставе, кисти НЕ прижаты к поясу;
- передняя стопа НЕ полностью находится на опоре, носок задней НЕ прижат к опоре;
- заднее колено приподнято на высоту БОЛЕЕ 10 см от опоры;
- тазобедренный, плечевой суставы и голова НЕ составляют прямую линию;
- ОТДЫХ составляет более 2 секунд;
- в момент прыжка НЕ оторваны две ноги от опоры;
- НЕ произошла смена ног;
- прыжки совершены в разных направлениях.

7. Оценка:

- после предоставления видеофайла с выполнением упражнения судья оценивает качество и количество правильных выпадов, и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций.

Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество выпадов. Участники, показавшие одинаковые значения, делят занимаемое место.