

РАЗГИБАНИЕ НОГ С КАСАНИЕМ ГОЛЕНИ РУКОЙ В ОБРАТНОЙ ПЛАНКЕ

**ВНИМАНИЕ!!! МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ
УПРАЖНЕНИЯ – 3 МИНУТЫ!! ПОСЛЕ – ОСТАНОВКА СЕКУНДОМЕРА!**

– 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 3 минуты 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.