**ОТЖИМАНИЯ (сгибание, разгибание рук в упоре лежа)** –динамическоеупражнение, в котором преимущественно задействованы мышцы рук, спины и пресса.

Видео:

<https://user.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c>



**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ**

1. **Разминка обязательна** (разминку не нужно снимать на видео).
2. **Принять исходное положение** (см.верхний рисунок):

* принять упор лежа на полу, выпрямленные руки упираются в пол, на ширине плеч пальцами вперед;
* голова, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию (взгляд должен быть направлен вперед – вниз);
* стопы слегка разведены, не более, чем на ширину плеч, пальцы стоп упираются в пол без дополнительной опоры;

**На вдохе** (рисунок справа):

* из исходного положения, согнуть руки, голова, корпус, ноги составляют прямую линию (локти не отводить, более чем на 45 градусов);
* расстояние между грудью и полом не более чем 5 см;

**На выдохе** (рисунок слева):

* совершить поднимание тела, сохраняя «прямую линию»;
* разогнуть руки в локтевом суставе, вернуться в исходное положение на полсекунды;
* запрещено отрывать конечности от опоры.

P.S: Для лиц старше 40 лет, упражнение выполняется из положения стоя на коленях: <https://user.gto.ru/recomendations/56ead2a0b5cf1c1b018b456b>

1. **Задание:**

* выбрать оптимальный ракурс для видео-сьемки, включить хронометр time100.ru;
* представиться (фамилия имя год рождения); совершить максимальное количество отжиманий одним подходом время выполнения ограничено 5 минут от начала выполнения (команды «ОП» или «НАЧАЛ»);
* перед началом участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».

1. **Ошибки:**

* нарушение прямой линии;
* касание бедрами пола;
* нарушение исходного положения при отдыхе (прогиб или «домик» в поясничном отделе);
* расстояние между грудью и полом более чем 5 см;
* локти разведены относительно туловища более, чем на 45 градусов;

1. **Штраф:** отжимания,выполненные с нарушением требований,незасчитываются.
2. **Оценка:** после предоставления видеофайла с выполнением упражнения,судья фиксирует количество раз, выполненных в соответствии с требованиями и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций.

Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество отжиманий. Участники, показавшие одинаковое количество отжиманий, делят занимаемое место.