**ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ** –динамическое упражнение, в котором задействованы мышцы брюшного пресса (преимущественно верхние пучки). Упражнение выполняется с фиксацией ступней

* голеней спортсмена (с помощью помощника или опоры).

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=seL\_eGouFv8&feature=emb\_logo



**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ**

1. **Разминка обязательна** (разминку не нужно снимать на видео).
2. **Техника выполнения упражнения:**
   * принять исходное положение: руки за головой сцеплены в замок, локти вперед, лечь на спину, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты

* полу (с помощью помощника или опоры);
  + подняться, коснуться локтями бедер (или коленей), и находиться в этом положении НЕ более 2 секунд;
  + опуститься в исходное положение до касания лопатками пола, и находиться в этом положении НЕ более 2 секунд.

1. **Задание:**

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

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.

* 1. **Ошибки, за которые может быть применен штраф:**

 отрыв таза от пола во время подъем туловища;  руки не сцеплены в замок за головой;

 время нахождения в крайних (верхней и нижней) точках более 2 секунд;  неправильное положение рук (слишком разведены локти и пр.);  ноги не согнуты в коленях или, наоборот, слишком согнуты;  отрыв ступней от пола;  при подъеме отсутствует касание локтями коленей (бедер);

 при возвращении в ИП, не происходит касание лопатками пола;

* 1. **Оценка:** после предоставления видеофайла с выполнением упражнениясудья оценивает качество и количество правильных циклов (подъемов и опусканий),
* определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций. Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество циклов данного

упражнения. Участники, показавшие одинаковые значения, делят занимаемое место.