**ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ**

Основная нагрузка ложится на трехглавую мышцу плеча или на трицепс – работает при сгибании/разгибании плеча. Также работает средняя дельта (частично и задняя); Грудные мышцы; Пресс; Спина; Ягодичные, бедренные и икроножные мышцы (второстепенная нагрузка).

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=3n0Ihd46p7M&feature=emb\_logo



**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ**

1. **Разминка обязательна** (разминку не нужно снимать на видео).
2. **Техника выполнения упражнения:**

Обратные отжимания делают от стула, скамьи, дивана – любой опоры подходящей высоты (примерно, до середины бедра);

- Встаньте спиной к опоре, поставьте на нее руки, пальцами вперед. Расположение кистей – на ширине плеч. Спину держите прямо на протяжении всех этапов упражнения. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Ноги поместите на противоположную скамью или на пол, их можно согнуть или выпрямить. Упирайтесь в поверхность пятками;

- На вдохе плавно опуститесь вниз, сгибая руки в локтях до прямого угла. Локти в стороны не разводите;

- На выдохе вернитесь в исходное положение, без рывков, напрягая именно трицепсы.

- Можно задержаться в нижней точке на пару секунд;

Внимание! Упражнение выполняется с согнутыми коленями участниками старше 50 ти лет!

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»;
1. **Ошибки**

[Дышите правильно](https://gtonorm.ru/kak-pravilno-dyshat-pri-otzhimanii-ot-pola/)– на вдохе — вниз, на выдохе – вверх. Если задерживаетесь в нижней точке, дыхание тоже задержите;

Спину нельзя прогибать – в этом случае нагрузку получат мышцы кора, а не рук;

Локти в фазе сгиба должны оставаться перпендикулярными полу (не разводите их в стороны);

Не опускайтесь слишком низко – так можно вывихнуть или травмировать плечевые суставы. Угла в 90° достаточно;

Начинайте с адекватной нагрузки, но не останавливайтесь на достигнутом.

1. **Штраф:** вводится качественная оценка упражнения от0до5,в зависимостиот 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.

* 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.