АКАДЕМИЯ СПОРТСМЕНОВ

РАЗРЯДЫ:

I РАЗРЯД — АС
II РАЗРЯД — МАСТЕР
III РАЗРЯД — АТЛЕТ
IV РАЗРЯД — ФИЗКУЛЬТУРНИК
V РАЗРЯД — ИСПЫТАТЕЛЬ

СТАТУС*:

10 ЛЕТ — АС ЛЕГЕНДА
5 ЛЕТ — АС ЭЛИТА
3 ГОДА — АС РЕКОРДСМЕН

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

- Разряды разработаны с целью мотивации к самостоятельной физической активности ;
- Разряды включают в себя базовые упражнения;
- Исключены упражнения связанные с балансом, подвижностью суставов и повышенной травмоопасностью;
- Главные факторы — сила, выносливость, координация;

*Ежегодное подтверждение разряда на протяжении определенного количества лет

КАТЕГОРИЯ ЕДИНОБОРЕЦ

ПОДХОДИТ ВАМ, ЕСЛИ:
— Занимаетесь боевыми видами спорта: самбо, боксом, карате, а также кроссфитом или другими тренировками во взрывном стиле;

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:
— Темп интенсивный, рывки и инерция допускаются;

	МУЖСКИЕ				ЖЕНСКИЕ			
		Упражнение	Количество	Время на выполнение		Упражнение	Количество	Время на выполнение
I РАЗРЯД, АС	1	Подтягивания, допустимо с рывком	25	10 минут	1	Подтягивания, допустимо с рывком	10	10 минут
	2	Присед с выпрыгиванием	40		2	Присед с выпрыгиванием	40	
	3	Отжимания на брусьях	35		3	Отжимания на брусьях	10	
	4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов в упоре на брусьях	25		4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов в упоре на брусьях	20	
	5	Прыжки Звездочка	50		5	Прыжки Звездочка	50	
II РАЗРЯД, МАСТЕР	1	Подтягивания, допустимо с рывком	20	10 минут	1	Подтягивания, допустимо с рывком	5	10 минут
	2	Присед с выпрыгиванием	30		2	Присед с выпрыгиванием	30	
	3	Отжимания на брусьях	30		3	Отжимания на брусьях	5	
	4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов в упоре на брусьях	20		4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов в упоре на брусьях	15	
	5	Прыжки Звездочка	40		5	Прыжки Звездочка	40	
III РАЗРЯД, АТЛЕТ	1	Подтягивания, допустимо с рывком	15	10 минут	1	Подтягивания из виса лежа	20	10 минут
	2	Присед с выпрыгиванием	25		2	Присед с выпрыгиванием	25	
	3	Отжимания на брусьях	20		3	Обратные отжимания от скамьи	20	
	4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов в упоре на брусьях	15		4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов в упоре на брусьях	15	
	5	Прыжки Звездочка	30		5	Прыжки Звездочка	30	
IV РАЗРЯД, ФИЗКУЛЬТУРНИК	1	Подтягивания, допустимо с рывком	10	10 минут	1	Подтягивания из виса лежа	15	10 минут
	2	Присед с выпрыгиванием	15		2	Присед с выпрыгиванием	15	
	3	Отжимания на брусьях	10		3	Обратные отжимания от скамьи	15	
	4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов в упоре на брусьях	15		4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов в упоре на брусьях	10	
	5	Прыжки Звездочка	20		5	Прыжки Звездочка	20	
V РАЗРЯД, ИСПЫТАТЕЛЬ	1	Подтягивания, допустимо с рывком	5	5 минут	1	Подтягивания из виса лежа	10	5 минут
	2	Присед с выпрыгиванием	10		2	Присед с выпрыгиванием	10	
	3	Обратные отжимания от скамьи	15		3	Обратные отжимания от скамьи	10	
	4	Подъем колен к груди в висе на перекладине	10		4	Подъем колен в висе на перекладине	10	
	5	Прыжки Звездочка	10		5	Прыжки Звездочка	10	