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 ОЛИМПИЕЦ

ПОДХОДИТ ВАМ, ЕСЛИ:
— Занимаетесь такими видами спорта как воркаут, стритлифтинг, фитнес и подобные направления;
— Планируете сдавать нормы ГТО;

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:
— Темп размеренный, рывки и инерция не допускаются;

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