

Техника выполнения упражнений в Категории "Олимпиец" (мужчины).

г. Гусь-Хрустальный

25.12.2025

Общие условия

Перед выполнением упражнений участник подтверждает, что ознакомился с Общими условиями участия в Программе мероприятий «Разряды АС, сила и выносливость» и награждения Активных Участников Автономной некоммерческой организации по развитию патриотизма, массового спорта и цифровых технологий «АС».

Описание техники выполнения упражнений носит информационный характер и предназначено исключительно для единообразной оценки результатов в рамках Проекта «АС».

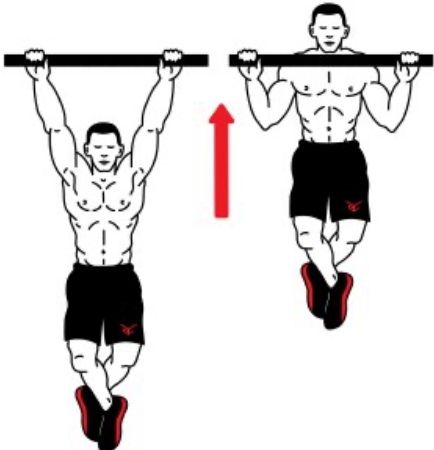
Данные материалы не являются программой тренировок, методическими рекомендациями по физической подготовке или медицинскими рекомендациями.

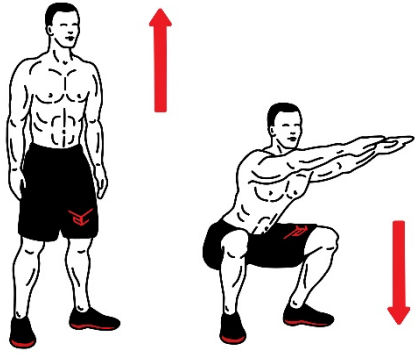
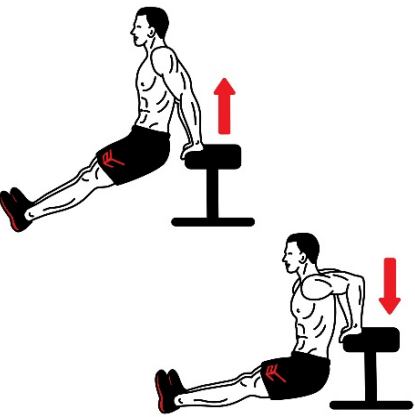
Участник самостоятельно принимает решение о выполнении упражнений с учетом состояния своего здоровья.

В случае, если по видеозаписи невозможно однозначно подтвердить соблюдение требований к технике выполнения, результат не засчитывается.

Требования к технике выполнения установлены исключительно в целях оценки результатов и не гарантируют безопасность выполнения упражнений.

Техника выполнения упражнений

№	Описание	Изображение
1	Подтягивания Исходное положение: Вис хватом сверху, кисти на ширине плеч, ступни вместе или скрещены. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Выполнение: Подтянитесь, чтобы подбородок пересек линию грифа перекладины, опуститесь в вис приняв исходное положение. Повторите необходимое количество раз. Ошибки: 1) Не полная амплитуда движения — подбородок не поднялся выше грифа перекладины или нет полного выпрямления рук в нижней фазе выполнения упражнения; 2) Недопустимо — подтягивание с рывками, махами ног или туловища; 3) Недопустимо — касание ногами пола; 4) Недопустимо — поочередное сгибание/разгибание рук; 5) Недопустимо — смена хвата.	

<p>2</p>	<p>Приседания</p> <p>Исходное положение: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки вдоль корпуса или перед грудью.</p> <p>Выполнение: Опустите тело вниз, согнув ноги в коленях до прямого угла. Бедро в нижнем положении должно быть параллельно полу или ниже. Мощным усилием вытолкните себя в исходное положение. Стопы плотно прижаты к полу и не поднимаются при выполнении упражнения.</p> <p>Повторите необходимое количество раз.</p> <p>Ошибки: 1) Не полная амплитуда движения — нет прямого угла в коленях в нижней фазе или полного выпрямления ног в верхней фазе выполнения упражнения; 2) Недопустимо — сводить колени внутрь и разводить наружу. При выполнении упражнения колени смотрят в направлении пальцев стоп; 3) Недопустимо — отрывать стопы от пола.</p>	
<p>3</p>	<p>Обратные отжимания от скамьи</p> <p>Исходное положение: Упор сзади, пятки упираются в пол. Руки выпрямлены, ладони пальцами вперед, хват на ширине плеч. Спина прямая. Корпус располагается максимально близко к опоре.</p> <p>* Оптимальной высотой скамьи для обратных отжиманий считается уровень примерно до колен.</p> <p>Выполнение: Опустите таз, согнув руки в локтях до прямого угла. Мощным усилием вытолкните себя в исходное положение. Предплечья на протяжении всего движения перпендикулярны полу, локти в сторону не расходятся.</p> <p>Повторите необходимое количество раз.</p> <p>Ошибки: 1) Не полная амплитуда движения — нет прямого угла в локтях в нижней фазе или полного выпрямления рук в верхней фазе выполнения упражнения; 2) Недопустимо — поочередное сгибание/разгибание рук; 3) Недопустимо — касание пола бедрами/ягодицами.</p>	

3.1 Отжимания на брусьях

Исходное положение:

Упор на брусьях, ступни вместе или скрещены, руки прямые, локти прижаты к корпусу. Тело выпрямлено от макушки головы до копчика.

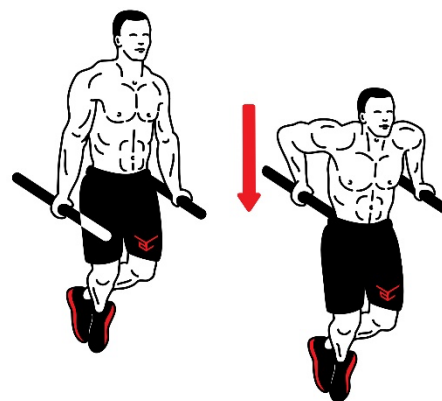
Выполнение:

Опустите тело вниз, согнув руки в локтях до прямого угла. Плечевой сустав в нижнем положении должен находиться не выше уровня локтевого сустава. Мощным усилием вытолкните себя в исходное положение. Во время выполнения упражнения не разводите локти в стороны.

Повторите необходимое количество раз.

Ошибки:

- 1) Не полная амплитуда движения — нет прямого угла в локтях в нижней фазе или полного выпрямления рук в верхней фазе выполнения упражнения;
- 2) Недопустимо — отжимания с рывками, махами ног или туловища;
- 3) Недопустимо — касание ногами пола;
- 4) Недопустимо — поочередное сгибание/разгибание рук.



4 Подъем колен к груди в вися на перекладине

Исходное положение:

Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, ступни вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию.

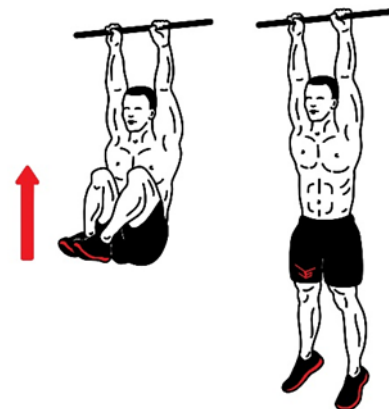
Выполнение:

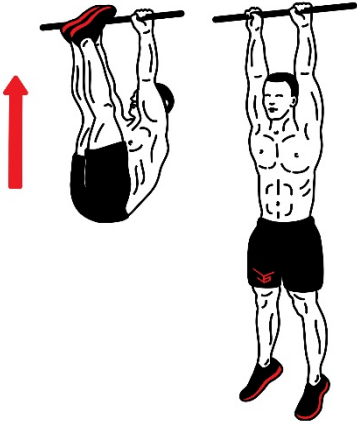
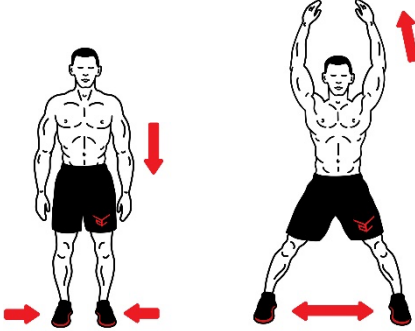
Согните ноги и подтяните колени к груди. Колени должны коснуться или максимально приблизиться к груди. Вернитесь в исходное положение. При выполнении упражнения руки остаются прямыми.

Повторите необходимое количество раз.

Ошибки:

- 1) Недопустимо — поднятие ног с рывками или раскачкой туловища;
- 2) Недопустимо — касание ногами пола;
- 3) Недопустимо — неполное разгибание ног в нижнем положении;
- 4) Недопустимо — поочередное поднятие/опускание ног.



4.1	Подъем прямых ног в висе с касанием перекладины	
	<p>Исходное положение: Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, ступни вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию.</p> <p>Выполнение: Поднимите максимально прямые ноги и коснитесь ступнями перекладины. Вернитесь в исходное положение. При выполнении упражнения руки остаются прямыми.</p> <p>Повторите необходимое количество раз.</p> <p>Ошибки: 1) Недопустимо — поднятие ног с рывками или раскачкой туловища; 2) Недопустимо — отсутствие касания ступнями перекладины; 3) Недопустимо — поднятие колен к груди с последующим выпрямлением ног для касания перекладины; 4) Недопустимо — касание ногами пола; 5) Недопустимо — сгибания рук в локтях; 6) Недопустимо — поочередное поднятие/опускание ног.</p>	
5	Прыжки Звездочка	
	<p>Исходное положение: Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела.</p> <p>Выполнение: Сделайте прыжок разводя ноги в стороны одновременно поднимая руки вверх. Когда ступни коснутся пола, ноги находятся в положении шире плеч, кисти рук касаются друг друга над головой. Приземлившись после прыжка, сразу же выпрыгните и займите исходное положение. Движение выполняется непрерывно, без пауз между повторениями.</p> <p>Повторите необходимое количество раз.</p> <p>Ошибки: 1) Не полная амплитуда движения — руки и ноги не возвращаются в исходное положение.</p>	

Президент АНО «АС»




А.П. Шевченко