Техника выполнения упражнений в Категории «Олимпиец» (женщины).

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».

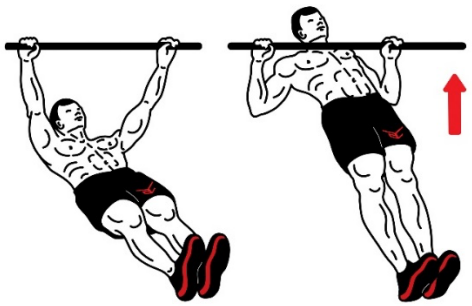
Данные материалы не являются программой тренировок, методическими рекомендациями по физической подготовке или медицинскими рекомендациями.

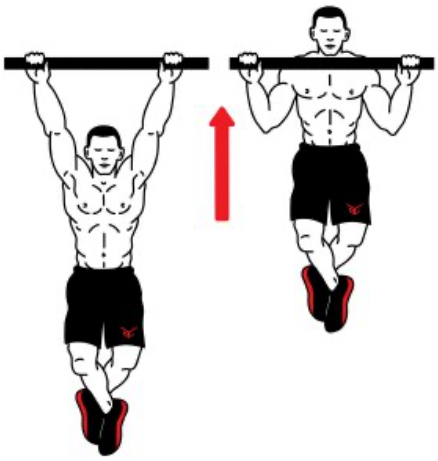
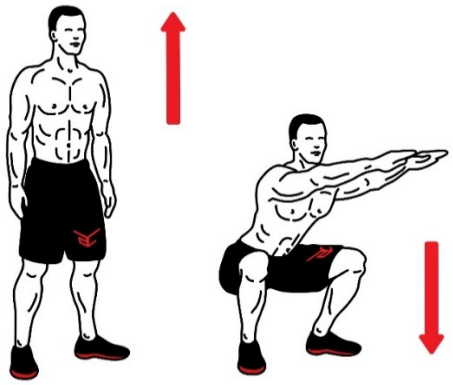
Участник самостоятельно принимает решение о выполнении упражнений с учетом состояния своего здоровья.

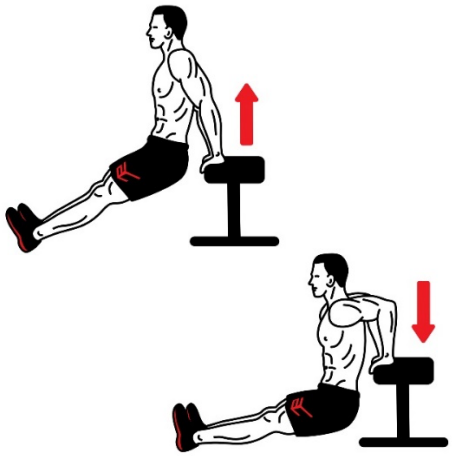
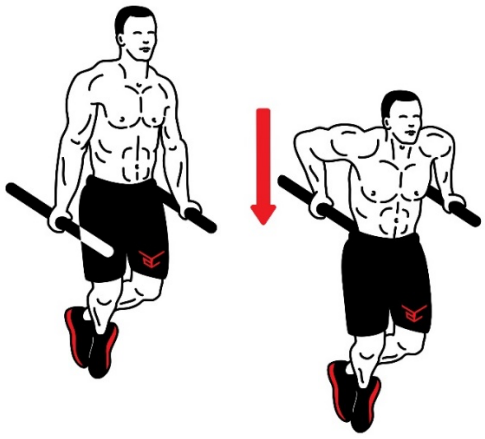
В случае, если по видеозаписи невозможно однозначно подтвердить соблюдение требований к технике выполнения, результат не засчитывается.

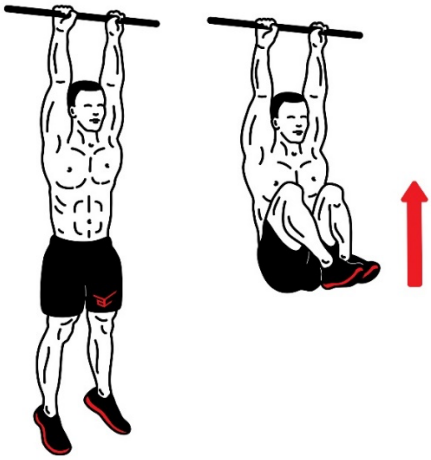
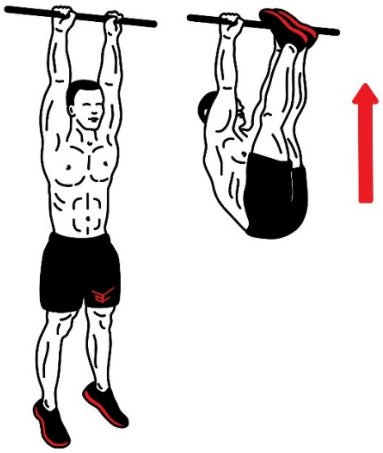
Требования к технике выполнения установлены исключительно в целях оценки результатов и не гарантируют безопасность выполнения упражнений.

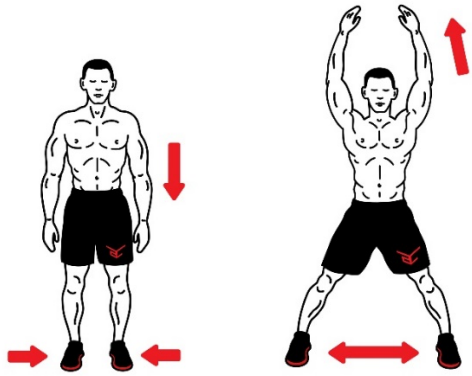
Техника выполнения упражнений

№	Описание	Изображение
1	**Подтягивания из виса лежа**	
	Исходное положение: Вис лежа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч. Пятки упираются в пол. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. * Оптимальная высота перекладины для подтягиваний из виса лежа примерно 90-110 см. 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/волной; 3) Недопустимо — провисание таза; 4) Недопустимо — сгибание ног в коленях; 5) Недопустимо — поочередное сгибание/разгибание рук; 6) Недопустимо — смена хвата.	

1.1	**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.	
2	**Приседания**	
	Исходное положение: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки вдоль корпуса или перед грудью. 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. Повторите необходимое количество раз. 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.	

3	**Обратные отжимания от скамьи**	
	Исходное положение: Упор сзади, ноги выпрямлены, пятки упираются в пол. Руки выпрямлены, ладони пальцами вперед, хват на ширине плеч. Спина прямая. Корпус располагается максимально близко к опоре. * Оптимальной высотой скамьи для обратных отжиманий считается уровень примерно до колен. 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. 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 — сгибание ног в коленных суставах; 3) Недопустимо — поочередное сгибание/разгибание рук; 4) Недопустимо — касание пола бедрами/ягодицами.	
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 висе 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**	
	Исходное положение: Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, ступни вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Выполнение: Поднимите максимально прямые ноги и коснитесь ступнями перекладины. 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 — 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.	

5	**Прыжки Звездочка**	
	Исходное положение: Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела. 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. Повторите необходимое количество раз. Ошибки: 1) Не полная амплитуда движения — руки и ноги не возвращаются в исходное положение.	

Президент АНО «АС» А.П. Шевченко