

Техника выполнения упражнений в Категории «Единоборец» (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».

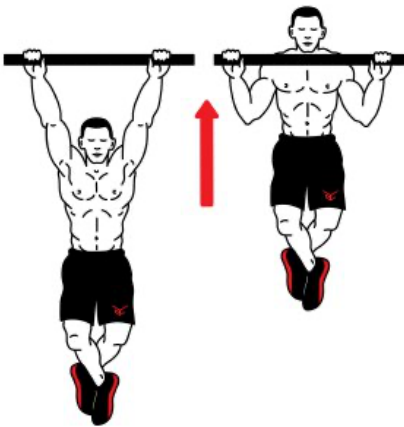
Данные материалы не являются программой тренировок, методическими рекомендациями по физической подготовке или медицинскими рекомендациями.

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, допустимо с рывком 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. Разрешено использование рывка, раскачки, инерции. 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 — касание ногами пола; 3) Недопустимо — поочередное сгибание/разгибание рук; 4) Недопустимо — смена хвата.	

2 Присед с выпрыгиванием

Исходное положение:

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

Выполнение:

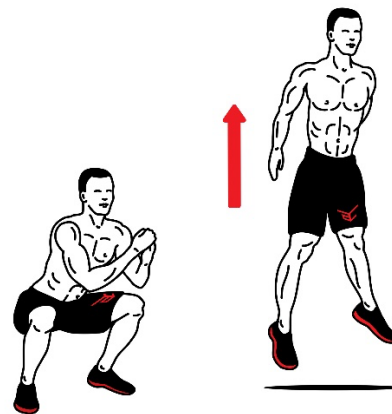
Опустите тело вниз, согнув ноги в коленях до прямого угла.

Бедро в нижнем положении должно быть параллельно полу или ниже. Взрывным усилием вытолкните себя вверх, чтобы стопы ног оторвались от пола. Руки держим перед грудью и опускаем вниз при каждом выпрыгивании.

Повторите необходимое количество раз.

Ошибки:

- 1) Не полная амплитуда движения — нет прямого угла в коленях в нижней фазе или полного выпрямления ног с отрывом стоп от пола в верхней фазе выполнения упражнения;
- 2) Недопустимо — сводить колени внутрь и разводить наружу. При выполнении упражнения колени смотрят в направлении пальцев стоп;



3 Обратные отжимания от скамьи

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.

* Оптимальной высотой скамьи для обратных отжиманий считается уровень примерно до колен.

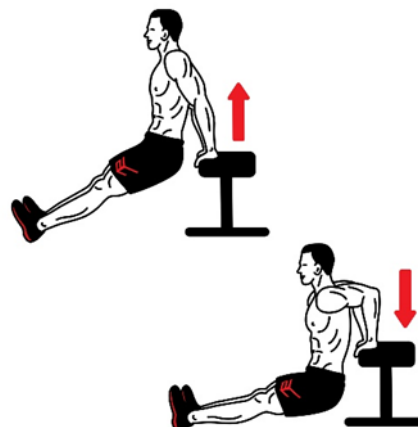
Выполнение:

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 — поочередное сгибание/разгибание рук;
- 3) 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.

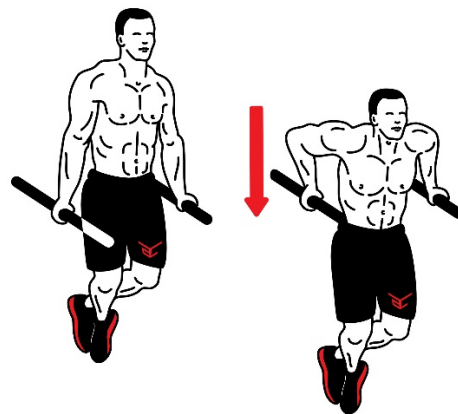
Выполнение:

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 — касание ногами пола;
- 3) 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.

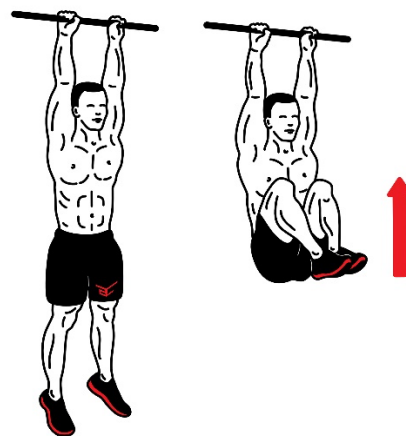
Выполнение:

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 угол 90 градусов в упоре на брусьях

Исходное положение:

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

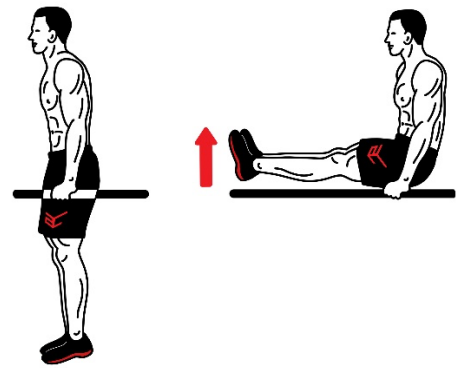
Выполнение:

Поднимите прямые ноги выше линии брусьев, опустите ноги вниз, заняв исходное положение.

Повторите необходимое количество раз.

Ошибки:

- 1) Не полная амплитуда движения — ноги не пересекли линию брусьев в верхней фазе выполнения упражнения;
- 2) Недопустимо — касание ногами пола.



5 Прыжки Звездочка

Исходное положение:

Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела.

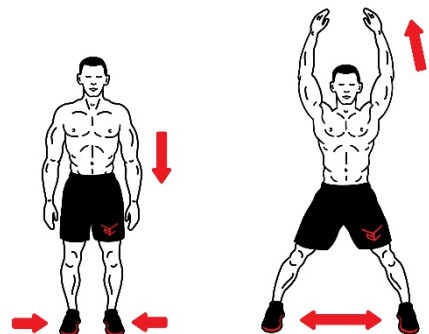
Выполнение:

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