

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».

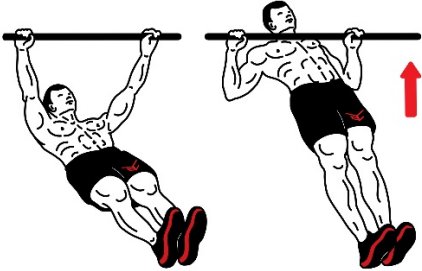
Данные материалы не являются программой тренировок, методическими рекомендациями по физической подготовке или медицинскими рекомендациями.

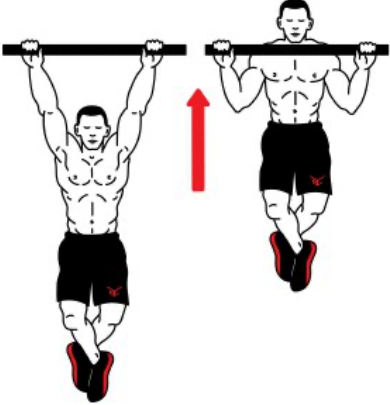
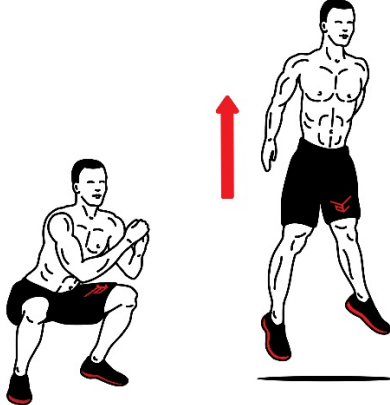
Участник самостоятельно принимает решение о выполнении упражнений с учетом состояния своего здоровья.

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

№	Наименование	Изображение
1	Подтягивания из вися лежа	
	<p>Исходное положение: Вис лежа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч. Пятки упираются в пол. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию.</p> <p>* Оптимальная высота перекладины для подтягиваний из вися лежа примерно 90-110 см.</p> <p>Выполнение: Подтянитесь, чтобы подбородок пересек линию грифа перекладины, опуститесь в вис приняв исходное положение.</p> <p>Повторите необходимое количество раз.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 в ходе выполнения упражнения. 	

<p>1.1</p>	<p>Подтягивания, допустимо с рывком</p> <p>Исходное положение: Вис хватом сверху, кисти на ширине плеч, ступни вместе или скрещены. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию.</p> <p>Выполнение: Подтянитесь, чтобы подбородок пересек линию грифа перекладины, опуститесь в вис приняв исходное положение. Разрешено использование рывка, раскачки, инерции.</p> <p>Повторите необходимое количество раз.</p> <p>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.</p>	
<p>2</p>	<p>Присед с выпрыгиванием</p> <p>Исходное положение: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки 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. Взрывным усилием вытолкните себя вверх, чтобы стопы ног оторвались от пола. Руки держим перед грудью и опускаем вниз при каждом выпрыгивании.</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 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;</p>	

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.

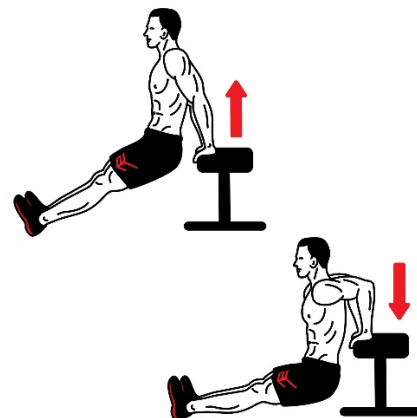
Выполнение:

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.

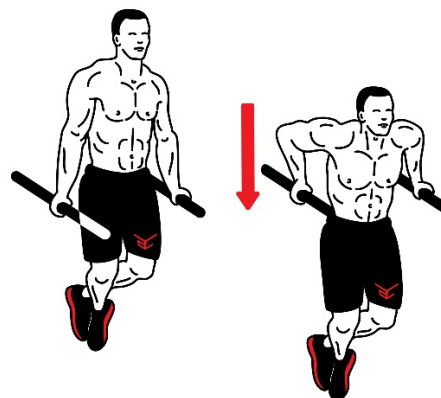
Выполнение:

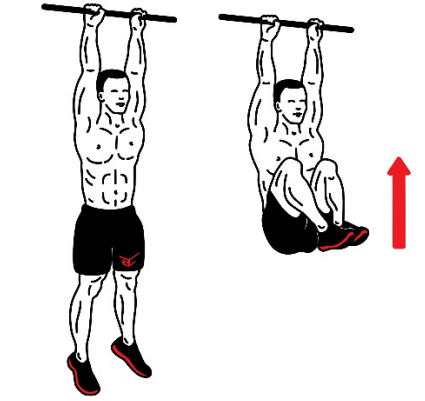
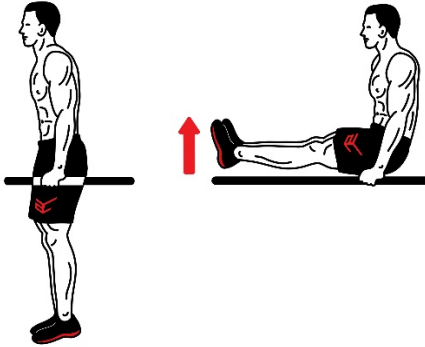
Опустите тело вниз, согнув руки в локтях до прямого угла. Плечевой сустав в нижнем положении должен находиться не выше уровня локтевого сустава. Мощным усилием вытолкните себя в исходное положение. Во время выполнения упражнения не разводите локти в стороны.

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 — касание ногами пола;
- 3) Недопустимо — поочередное сгибание/разгибание рук.



<p>4</p>	<p>Подъем колен к груди в вися на перекладине</p> <p>Исходное положение: Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, ступни вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию.</p> <p>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.</p> <p>Повторите необходимое количество раз.</p> <p>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.</p>	
<p>4.1</p>	<p>Подъем прямых ног в угол 90 градусов в упоре на брусьях</p> <p>Исходное положение: Упор на брусьях, ступни вместе, руки прямые, локти прижаты к корпусу. Тело выпрямлено от макушки головы до копчика.</p> <p>Выполнение: Поднимите прямые ноги выше линии брусьев, опустите ноги вниз, заняв исходное положение.</p> <p>Повторите необходимое количество раз.</p> <p>Ошибки: 1) Не полная амплитуда движения — ноги не пересекли линию брусьев в верхней фазе выполнения упражнения; 2) Недопустимо — касание ногами пола.</p>	
<p>5</p>	<p>Прыжки Звездочка</p> <p>Исходное положение: Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела.</p> <p>Выполнение: Сделайте прыжок развода 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>	