



# ЗАДАНИЕ №7

конкурс - соревнование «РАЗВИВАЙСЯ С НАМИ»

## Общая физическая подготовка «Поднимание туловища из положения лежа»

### Условия задания

1. Упражнение «Поднимание туловища из положения лежа» выполняется из исходного положения (ИП):
  - лежа на спине на гимнастическом мате,
  - руки за головой, пальцы сцеплены в «замок»,
  - лопатки касаются мата,
  - ноги согнуты в коленях под прямым углом,
  - ступни прижаты партнером к полу или подсунуты под тяжелый предмет мебели.
2. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.
  - для возрастных групп 2009 и младше и 2007 – 2008 г.р. - за 60 секунд;
  - для возрастных групп 2005 – 2006 и 2002 - 2004 г.р. - за 120 секунд;
3. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
4. Условия: согласно видеообзору «Задание №7»

### Таблица штрафов

№ п/п	нарушение	Штрафные баллы
1.	Отсутствие касания локтями бедер (коленей)	попытка не засчитывается
2.	Отсутствие касания лопатками мата	попытка не засчитывается
3.	Пальцы разомкнуты «из замка»	попытка не засчитывается
4.	Смещение таза.	попытка не засчитывается
5.	Видеоотчет не соответствует требованиям	снятие
6.	Упражнение выполнялось меньше положенного времени	снятие

**Дата приёма видеоотчетов (результатов)  
только 8 декабря 2020 года до 20.00.**