



ЗАДАНИЕ №8

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 возрастной группы 2011 г.р. и младше- за 30 секунд
 - **для остальных возрастных групп. - за 60 секунд;**
3. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
4. Условия: согласно видеозаписи «Задание №8»

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 29 ноября 2022 года до 21.00.**