



Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

4. Подъем туловища из положения лежа на спине

Подъем туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

Для выполнения упражнения создаются 10–12 пар, один из партнеров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.



Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
- 4) Смещение таза.

5. Плавание

Плавание проводится в бассейне. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный.

Запрещено:

- 1) Идти по дну.