

ПРАВИЛА
начисления баллов на II этапе Проекта

УПРАЖНЕНИЯ (с условием выполнения за 60 секунд)	УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ	БАЛЛЫ
Подтягивания		
<p>Исходное положение: взяться за перекладину широким хватом сверху, принять положение в висе.</p> <p>Краткое описание упражнения: подтянуться до касания грудью перекладины. Опуститься в исходное положение.</p>	7 повторений, девушки и дети могут выполнять 5 повторений или вис на турнике в течение 30 секунд.	15
	Доступно для выполнения совместно с ребенком	15
Отжимания в упоре лежа		
<p>Исходное положение упор лёжа: лечь лицом вниз, приподнять тело, опереться на кисти рук и носки ног. Разогнуть руки, держа кисти на уровне верхней части груди на расстоянии чуть шире ширины плеч друг от друга.</p> <p>Краткое описание упражнения: из положения упора лёжа опуститься на пол, сгибая руки в локтевых суставах. Вернуться в исходное положение, разгибая руки до полного выпрямления в локтях.</p>	20 повторений, девушки и дети могут выполнять 10 повторений с опорой на колени.	15
	Доступно для выполнения совместно с ребенком	15

Подъем туловища из положения лёжа		
<p>Исходное положение: Лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами, стопы прижать к полу. Руки за головой. Сохранять в нейтральном положении шею. Держать в постоянном напряжении мышцы живота.</p> <p>Краткое описание упражнения: медленно поднять верхнюю часть туловища. Завершить подъем и сгибание туловища, подтянув верхнюю часть туловища к коленям. Сделать паузу, медленно опуститься в исходное положение.</p>	30 повторений, девушки и дети могут выполнять 15 повторений	15
	Доступно для выполнения совместно с ребенком	15
Приседания		
<p>Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах. Сохранить правильную осанку, позвоночник в нейтральном положении. Скрестить руки на груди.</p> <p>Краткое описание упражнения: медленно опуститься, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах. Опустить в присед до сгибания ног в коленных суставах до 90 градусов. Вернуться в исходное положение.</p>	20 повторений	10
«Планка» (Стойка на локтях)		
<p>Исходное положение: положение упора лёжа с опорой на локти и носки вытянутых ног (расстояние между нижними конечностями на ширине плеч). Локти расположить на уровне верхней части грудной клетки. Сохранить нейтральное положение позвоночника, втянув живот.</p>	В течение 30 секунд	10

<p>Краткое описание упражнения: основная цель – сохранить стабилизацию и сбалансировать все части тела.</p>		
Обратные отжимания 10 раз		
<p>Исходное положение: опереться обеими руками о край скамьи, поместить пятки на вторую скамью или поставить ноги на пол. Ступни плотно касаются пола.</p> <p>Краткое описание упражнения: опустить туловище до тех пор, пока верхние части рук не будут параллельны полу. Вернуться в исходное положение.</p>	10 повторений	10
Бег на месте		
<p>Исходное положение: встать прямо, стопы на ширине плеч, руки опустить вдоль тела.</p> <p>Краткое описание упражнения: спину держать ровно. Пятки стараться не опускать на пол, двигаться на носках. При подъеме бедра также поднять противоположную руку, согнутую в локтевом суставе. Расслабить плечи, не наклоняться вперед, не опускать голову.</p>	В течение 30 секунд	5

Выпады вперед 10 раз		
<p>Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки держать на поясе.</p> <p>Краткое описание упражнения: сделать шаг вперед, чтобы колено располагалось вертикально относительно стопы. Вторая нога становится на носок с приподнятой пяткой. Согнуть выставленную вперед ногу, чтобы опуститься в присед. Сохранять правильную осанку и нейтральное положение позвоночника. Вернуться в исходное положение.</p>	В течение 30 секунд	5
Боковая стойка на локте		
<p>Исходное положение: принять положение упора на правое (левое) бедро, согнув локтевой сустав, расположенной снизу руку. Расположить локоть нижней руки под плечевым суставом. Выпрямить тело таким образом, чтобы плечо, бедро и колено располагались на одной линии. Поднять туловище от уровня бедер.</p> <p>Краткое описание упражнения: основная цель – сохранить стабилизацию и сбалансировать все части тела.</p>	В течение 30 секунд	5
Упражнение «СОЛНЫШКО»		
<p>Исходное положение: встать прямо, поставив стопы вместе. Опустить руки вдоль туловища.</p> <p>Краткое описание упражнения: выполнить прыжок, расставив ноги шире плеч, с одновременным подъемом рук над головой. Руки при подъеме должны быть согнутыми в</p>	В течение 30 секунд	5

локтевых суставах. Прыжки выполнять мягко на чуть согнутых коленных суставах, приземляясь на носки. Прыжком вернуться в исходное положение.		
---	--	--

Особые отметки с присвоением бейджей в личном кабинете

1.	«Профсоюзный билет»	Член Профсоюза работников физической культуры, спорта и туризма РФ	20
2.	«Солидарность»	Член Профсоюзной организации (являющейся членской организацией ФНПР)	10
3.	«Отличник»	Выполнение всех упражнений	10
4.	«Мотиватор»	<i>*за каждого приглашенного друга, который выполнил >1 упр.</i>	5
5.	«Семейные традиции»	Регистрация ребенка и совместное выполнение >1 упр.	5
6.	«Живу спортом»	Работник спортивной отрасли	5
7.	«Вдохновение»	Размещение информации о проекте на личных страницах в соц. сетях	5

*Доступно выполнение упражнений с ребенком, при условии его регистрации в личном кабинете