**3.4.6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

3.4.6.1. **Правила выполнения**

3.4.6.1.1. Сгибание и разгибание рук выполняется из ИП «упор лежа»: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум для контактной платформы на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены, не более, чем на ширину ступни (можно вместе), пальцы ступней упираются в подиум для контактной платформы без дополнительного упора.

Примечание 1: расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы.

3.4.6.1.2. По команде старшего судьи на спортивном снаряде «К снаряду!» («To the apparatus!») участница подходит к контактной платформе, в течение 1 мин имеет право опробовать устройство и приготовиться к выполнению упражнения.

3.4.6.1.5. Сразу после команды «Время!» («Time!») старший судья на спортивном снаряде командует «Закончила!» («Finished!»), а судья-счетчик громко сообщает количество засчитанных сгибаний и разгибаний рук.

3.4.6.2.1. **Участница обязана:**

• из ИП, согнув руки, коснуться грудью контактной платформы;

• разогнув руки, вернуться в ИП;

• зафиксировать на 0,5 с видимое для старшей судьи на спортивном снаряде ИП;

• услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Есть!» («Ay!»), продолжить выполнение упражнения;

• услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Нет!» («No!»), после того как названа ошибка, зафиксировать на 0,5 с видимое для судьи ИП и по команде «Продолжайте!» («Go on!») приступить к выполнению очередного сгибания и разгибания рук в упоре лежа;

• по команде старшего судьи на спортивном снаряде «Закончила!» («Finished!») прекратить выполнение упражнения.

Примечание 1: при выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

3.4.6.2.2. **Участнице запрещено:**

• задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Начинайте!» («Begin!»);

• во время отдыха нарушать ИП;

• создавать упоры для ног;

• касаться бедрами подиума для контактной платформы;

• разводить локти относительно осевой линии туловища более чем по 45 °;

• делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;

• останавливаться во время выполнения очередного сгибания и разгибания рук;

• касаться контактной платформы грудью более 1 с.

3.4.6.2.3. **Участница имеет право:**

• выполнять сгибание и разгибание рук с ускорением или замедлением;

• отдыхать в ИП.

3.4.6.3.1. Каждое правильно выполненное сгибание и разгибание рук отмечается командой «Есть!» («Ay!»), подаваемой старшим судьей на спортивном снаряде после фиксации ИП на 0,5 с. Команда «Есть!» («Ay!») является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счета засчитанных сгибаний и разгибаний рук судьей-счетчиком.

3.4.6.3.3. При нарушении участницей правил выполнения упражнения старший судья на спортивном снаряде немедленно командует: «Нет!» («No!»), называет ошибку и, после фиксации участницей ИП на 0,5 с, подает команду «Продолжайте!» («Go on!»).

Примечание 1: начало объявления команды «Продолжайте!» («Go on!») является разрешением на продолжение выполнения упражнения.

3.4.6.3.4. Если участница во время отдыха перед выполнением очередного сгибания и разгибания рук нарушила ИП, что старший судья на спортивном снаряде должен отметить объявлением соответствующей ошибки, ей не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание и разгибание рук, о чем секретарь по силовой гимнастике обязан сделать отметку в протоколе.

3.4.6.4. **Ошибки участниц**

Ошибки участниц при выполнении группы упражнений «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование ошибки | Видимое проявление ошибки |
| «Нет касания» («No contact») | Нет касания грудью контактной платформы |
| «Нет фиксации» («No fixation») | ИП не зафиксировано на 0,5 с |
| «Плечи вниз» («Shoulders down») | Плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вниз от туловища |
| «Плечи вверх» («Shoulders up») | Плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вверх от туловища |
| «Бедра» («Hips») | Бедра касаются подиума для контактной платформы |
| «Таз» \(«Pelvis») | Таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги» |
| «Волна» («Wave») | Поочередное нарушение прямой линии плечами, тазом  и т.д. |
| «Поочередно» («In turn») | Явно видимое поочередное разгибание рук |
| «1 секунда» («One second») | Время касания контактной платформы превышает 1 с |
| «Угол» («Angle») | Локти разведены относительно оси туловища  более чем по 45 ° |
| «Исходное»(«Starting») | Во время отдыха нарушено ИП |
| «Голова» («Head») | Резкое движение головой вверх |