

ПРАВИЛА начисления баллов на I этапе Проекта

УПРАЖНЕНИЯ (с условием выполнения за 60 секунд)	УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ	БАЛЛЫ
1. Подъем на стул		
<p>Исходное положение: встать рядом со стулом.</p> <p>Краткое описание упражнения: поставить одну ногу на сиденье под прямым углом, опереться ступней в стул, выпрямить колено и встать на стуле, одновременно поднять согнутую под прямым углом вторую ногу. Согнуть прямую ногу, опустить на пол вторую и вернуться в первоначальное положение. Повторить движение</p>	15 повторений	15
	Женщины и дети (лица до 18 лет) могут выполнять 10 повторений	
2. Ягодичный мостик		
<p>Исходное положение: лежа на полу, руки расположить вдоль корпуса, ноги согнуты и полной стопой стоят на полу.</p> <p>Краткое описание упражнения: на выдохе поднять таз до положения прямой линии между корпусом и бедрами, задержаться на несколько секунд. На выдохе медленно опустить таз, едва коснувшись пола, повторить движение.</p>	15 повторений	15
	Женщины и дети (лица до 18 лет) могут выполнять 10 повторений	
3. Берпи		
<p>Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч.</p> <p>Краткое описание упражнения: на выдохе резким движением совершить неглубокое приседание до момента, когда можно поставить ладони на пол. В полупрыжке перенести вес тела на руки, одновременно вытягивая ноги назад. Занять положение планки на вытянутых руках, совершить одно отжимание, почти касаясь грудью пола. Возвратиться в позицию приседа. Совершите прыжок вверх. Повторите движение.</p>	15 повторений	15
	Женщины и дети (лица до 18 лет) могут выполнять 10 повторений	

4. Гусеница с отжиманиями

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч.

Краткое описание упражнения: Наклоняясь вперед, опустить прямые руки на пол, ноги остаются ровными. Идти на прямых руках вперед до позиции планки на прямых руках. Сжать лопатки и опустить грудь к полу, руки согнуть в локтях до параллели с полом. С выдохом вернуться обратно в планку на прямых руках. Руками начните подходить к выпрямленным ногам. Подняться в исходное положение.

10 повторений

Женщины
и дети (лица до 18 лет)
могут выполнять 10 повторений

15

5. Скалолаз

Исходное положение: упор лёжа: лечь лицом вниз, приподнять тело, опереться на кисти рук и носки ног.

Краткое описание упражнения: подтянуть правое колено к груди. Быстро поменять колени между собой и подтянуть левое колено к груди. В то же время отвести противоположную ногу быстро назад на носок. Повторять движение.

В течение 30 секунд

Женщины
и дети (лица до 18 лет)
могут выполнять в течение 20
секунд

15

6. Подтягивания

Исходное положение: взяться за перекладину широким хватом сверху, принять положение в висе.

Краткое описание упражнения: подтянуться до касания грудью перекладины. Опустить в исходное положение

10 повторений

Женщины
и дети (лица до 18 лет) могут
выполнять 5 повторений или
вис на турнике в течение 30
секунд.

15

7. 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	15
	Женщины и дети (лица до 18 лет) могут выполнять 10 повторений с опорой на колени.	
8. 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. Повторять движение.</p>	30 повторений	15
	Женщины и дети (лица до 18 лет) могут выполнять 15 повторений	
9. 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

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> <p>Краткое описание упражнения: основная цель – сохранить стабилизацию и сбалансировать все части тела.</p>	В течение 30 секунд	10
11. Обратные отжимания		
<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
12. Планка с упором на стену		
<p>Исходное положение: прислониться спиной к стене, поставить ноги на ширине плеч и на расстоянии двух стоп от стены.</p> <p>Краткое описание упражнения: напрячь мышцы пресса и сползти по стене до того положения, когда бедра достигнут параллели с полом. Задержаться в этом положении 30 секунд, вернуться в исходное положение.</p>	30 секунд	10
13. Березка		

<p>Исходное положение: лечь на спину, ноги согнуть, стопы на полу.</p> <p>Краткое описание упражнения: приподнять бедра. Согнуть руки, положить ладони на нижнюю часть спины, создавая руками опору. Поднять ноги – можно сначала одну, затем другую. Грудная клетка тянется к подбородку. Медленно вернуться в положение лежа.</p>	30 секунд	10
14. Ножницы		
<p>Исходное положение: лежа на полу на спине, ладони положите на пол и поместите их под ягодицы.</p> <p>Краткое описание упражнения: начать делать махи ногами. Левая нога должна двигаться вправо, а одновременно с ней правая нога – влево. Затем движение повторяется, наоборот, имитируя движение ножниц.</p>	В течение 30 секунд	10
15. Подъем на носки стоя		
<p>Исходное положение: встать ровно. Руки держать на поясе или придерживать за опору.</p> <p>Краткое описание упражнения: поднимитесь на носки усилием икроножных мышц. В верхней точке задержитесь на мгновение и опуститесь в исходную позицию.</p>	<p>15 повторений</p> <hr/> <p>Женщины и дети (лица до 18 лет) могут выполнять 10 повторений</p>	10

16. Прыжки с высоко поднятыми коленями		
<p>Исходное положение: согнуть колени в стартовой позиции, руки держать на уровне груди, локти должны быть немного согнутыми.</p> <p>Краткое описание упражнения: совершить неглубокий присед и резким движением, отталкиваясь от земли носками подпрыгнуть кверху, стараясь коснуться коленями свои ладони. Приземлиться на пол, повторить движение.</p>	15 повторений	10
	Женщины и дети (лица до 18 лет) могут выполнять 10 повторений	
17. Бег на месте		
<p>Исходное положение: встать прямо, стопы на ширине плеч, руки держать на уровне груди или талии, локти должны быть немного согнутыми.</p> <p>Краткое описание упражнения: бежать на месте, пятки стараться не опускать на пол, двигаться на носках. Спину держать ровно, расслабить плечи, не наклоняться вперед, не опускать голову.</p>	В течение 30 секунд	5
18. Выпады вперед		
<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. Повторять движение.</p>	В течение 30 секунд	5
19. 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. Повторять движение.</p>	10 повторений	5

20. Упражнение «СОЛНЫШКО»

Исходное положение: встать прямо, поставив стопы вместе. Опустить руки вдоль туловища.

Краткое описание упражнения: выполнить прыжок, расставив ноги шире плеч, с одновременным подъемом рук над головой. Руки при подъеме должны быть согнутыми в локтевых суставах. Прыжки выполнять мягко на чуть согнутых коленных суставах, приземляясь на носки. Прыжком вернуться в исходное положение. Повторять движение.

В течение 30 секунд

5

Особые отметки с присвоением бейджей в личном кабинете

1.	«Профсоюзный билет»	Член Профсоюза работников физической культуры, спорта и туризма РФ <i>*подтверждение на сайте Проекта при загрузке фото/скан документа, подтверждающего членство в Профспорттуре РФ</i>	20
2.	«Семейные традиции»	Регистрация ребенка и совместное выполнение >1 упр.	20
3.	«Солидарность»	Член Профсоюзной организации (являющейся членской организацией ФНПР) <i>*подтверждение на сайте Проекта при загрузке фото/скан документа, подтверждающего членство в Профсоюзной организации</i>	15
4.	«Отличник»	Выполнение всех упражнений	10
5.	«Мотиватор»	За каждого приглашенного друга, который выполнил >1 упр.	10
6.	«Живу спортом»	Работник спортивной отрасли <i>*подтверждение на сайте Проекта при загрузке фото/скан документа, подтверждающего заключенные трудовые отношения с организацией выполняющих свою деятельность в области ФКиС</i>	10
7.	«Вдохновение»	За размещение информации о проекте в своих социальных сетях	10