

Соревнования по личному первенству “Грация Карибии” среди клиентов-девушек фитнес клуба Карибия.

Набор упражнений:

1) Отжимания от пола

Цель-сделать максимальное количество отжиманий за 1 минуту(с упором на колени)

2) Упражнение «Стульчик» у стены

Цель-простоять как можно дольше на согнутых ногах с упором корпуса о стену в статической позе

3) Прыжки через скакалку

Цель-сделать максимальное количество прыжков за 1 минуту

Победитель соревнований определяется по сумме баллов в каждой дисциплине. Сумма баллов начисляется по следующей системе:

1 место – 10 баллов

2 место – 8 баллов

3 место – 6 баллов

4 место – 5 баллов

5 и последующие места – 4 балла

Призовые места

1 место – 3 месяца в подарок

2 место – 2 месяца в подарок

3 место – 1 месяц в подарок

Правила соревнований:

1. Участник принимает стартовую позицию сделав упор в пол руками и коленями, разогнув тазобедренный сустав в прямую линию корпуса с ногами.

Задача участника сделать максимальное количество отжиманий за один подход, касаясь грудью пола и выпрямляя руки в конечной фазе движения.

2. Стартовая позиция-прижаться спиной к стене и опуститься вниз пока бедра не будут параллельно полу, руки вытянуть вперед.

Задача участника-простоять как можно дольше в данной позиции.

3. Исходная позиция: встать прямо, скакалку закинуть за спину взгляд направить перед собой, руки согнуть в локтях, кисти отвести на 15-20 см. от бёдер. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Цель участника - за 1 минуту сделать максимальное количество прыжков, в соответствии с установленными правилами.

Участнику даётся одна попытка.