**Шаблон №1.1 Карта оценки техники приседа (бедро параллельно полу) ноги на ширине плеч**

**ФИО конкурсанта:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****волон тера** | **Имя волонтера** | **Порядок оценки техники в сочетании с весом** | **Критерии оценки техники двигательного действия «приседание»** | **Max вес с** **сохранением правильной техники/ 100% рабочий вес\*** |
| **Избыточный наклон туловища вперед** | **Округление спины / излишний прогиб в поясниц** | **Колени смещены к центру /расходятся от центра** | **Колено выходит за проекцию носка****(на любом этапе)** | **Отрыв****пяток / отрыв носок** | **Потеря****равновесия** |
| 1 |  | Гриф +1,25\*2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гриф + 2,5\*2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гриф +1,25\*2+ 2,5\*2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гриф + 5\*2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гриф + 5\*2+1,25\*2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гриф + 5\*2+2,5\*2 |  |  |  |  |  |  |  |
| **№****волон тера** | **Имя волонтера** | **Порядок оценки техники в сочетании с весом** | **Критерии оценки техники двигательного действия «приседание»** | **Max вес с** **сохранением правильной техники/ 100% рабочий вес\*** |
| **Избыточный наклон туловища вперед** | **Округление спины / излишний прогиб в поясниц** | **Колени смещены к центру /расходятся от центра** | **Колено выходит за проекцию носка****(на любом этапе)** | **Отрыв****пяток / отрыв носок** | **Потеря****равновесия** |
| 2 |  | Гриф +1,25\*2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гриф +2,5\*2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гриф +1,25\*2+ 2,5\*2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гриф + 5\*2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гриф + 5\*2+1,25\*2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гриф + 5\*2+2,5\*2 |  |  |  |  |  |  |  |

\*Для возможной оценки на каждом этапе важно не переусердствовать, поэтому используйте от 2-х до 6-и повторений двигательных действий. Повторения должны позволить Вам увидеть отклонения от правильной техники выполнения двигательных действий, они не преследуют цель дать нагрузку волонтеру-актеру.

Порядок оценки техники в сочетании с весом указан в таблице, лишь после того, как вы оценили двигательные действия с минимальным отягощением и не обнаружили отклонений в технике, Вы переходите на следующий этап. Если при выполнении двигательных действий волонтер-актер демонстрирует ошибки в технике, которые не поддаются коррекции, значит, его дальнейшая работа будет только с весом, который зафиксирован без видимых ошибок в технике выполнения двигательных действий. Данный вес считаться максимальным весом или 100% рабочим весом, от которого рассчитывается рабочий вес в блоке по таблице 6.5.