**Шаблон №1.2 Карта оценки техники тяги к плечам**

**ФИО конкурсанта:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****волон тера** | **Имя волонтера** | **Порядок оценки техники в сочетании с весом** | **Критерии оценки техники двигательного действия сгибания рук со штангой прямым хватом** | **Max вес с** **сохранением правильной техники/ 100% рабочий вес\*** |
| **Довод штанги к плечам корпусом / излишний** **прогиб в** **пояснице** | **Движение начинается с плечевого сустава****(**по**дъем плеча к ушам)** | **Локти опущены вниз** | **Залом кистей** |
| **1** |  | Гриф +1,25\*2 |  |  |  |  |  |
| Гриф +2,5\*2 |  |  |  |  |  |
| Гриф + 5\*2 |  |  |  |  |  |
| Гриф + 5\*2+2,5\*2 |  |  |  |  |  |
| **№****волон тера** | **Имя волонтера** | **Порядок оценки техники в сочетании с весом** | **Критерии оценки техники двигательного действия сгибания рук со штангой прямым хватом** | **Max вес с** **сохранением правильной техники/ 100% рабочий вес\*** |
| **Довод штанги к плечам корпусом / излишний** **прогиб в** **пояснице** | **Движение начинается с плечевого сустава****(подъем плеча к ушам)** | **Локти опущены вниз** | **Залом кистей** |
| **2** |  | Гриф +1,25\*2 |  |  |  |  |  |
| Гриф +2,5\*2 |  |  |  |  |  |
| Гриф + 5\*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.