**Шаблон №1.3 Карта оценки техники упражнений на пресс**

**ФИО конкурсанта:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****волонтера** | **Планируемые****упражнения** | **Выявленные ошибки** |
| **ошибка №1** | **ошибка №2** | **ошибка №3** | **ошибка №4** | **ошибка №5** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

\*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, от которого рассчитывается рабочий вес по таблице 6.5.