

Методические рекомендации по съемке норматива пресс (30 сек).

Видеосъемка начинается с представления ученика ФИО класс из положения лежа на мате, по команде учителя «МОЖНО» ученик начинает выполнять норматив, ракурс камеры спереди 90 градусов, чтобы было видно ученика полностью сбоку.

Наименования и видимые проявления ошибок участников при выполнении пресс (30сек)

Наименование ошибки	Видимое проявление ошибки
"Нет касания"	- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
"Нет касания"	- отсутствие касания лопатками мата;
"Замок"	- размыкание пальцев рук «из замка»;
"Подъем"	- смещение таза (поднимание таза)
"Угол"	- изменение прямого угла согнутых ног.