

При выполнении упражнения №1 (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) необходимо из положения упор лежа (руки и тело прямые, ноги вместе), согнуть руки до касания грудью пола (или технического приспособления высотой не более 5 см), разгибая руки, принять упор лежа. Положение упора лежа фиксируется не менее 1 секунды (движение продолжается после объявления счета). Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается