

**Билеты первого этапа Чемпионата (для участников в номинациях
Медицинский массаж, СПА массаж)**

Билет №1

Выполните классическую технику массажа на шейно-воротниковой зоне (задней поверхности шеи, спины до уровня IV грудного позвонка, передней поверхности грудной клетки до II ребра) (1,5 МЕ).

Билет №2

Выполните классическую технику массажа на области нижней конечности (1,5 МЕ).

Билет №3

Выполните классическую технику массажа на области верхней конечности (1,5 МЕ).

Билет №4

Выполните классическую технику массажа на области спины (от VII шейного позвонка до I поясничного) (1,5 МЕ).

Организатор Чемпионата вкладывает по одному билету в конверт. Перед стартом каждого сета первого этапа Чемпионата главный судья выбором конверта определяет билет, по которому будут демонстрировать свои навыки участники. Все участники сета выполняют одну методику.

ПРИМЕРНЫЙ АЛГОРИТМ
ВЫПОЛНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА ШЕЙНО-
ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ
(1,5 массажные единицы)

Границы области: задняя поверхность шеи, спины до уровня IV грудного позвонка, передняя поверхности грудной клетки от надплечий до II ребра.

Вариант техники массажа:

Массаж передней поверхности шеи и грудной клетки до II ребра

1. Обхватывающее поглаживание шеи и надплечий.
2. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами обеих рук.
3. Раздельно-последовательное поглаживание (задним ходом рук)
4. Обхватывающее поглаживание шеи и надплечий.

Массаж задней поверхности шеи, надплечий и области спины до уровня IV грудного позвонка

1. Круговое плоскостное поверхностное поглаживание.
2. Попеременное растирание («веером» - веерообразно снизу-вверх от лопаток до надплечий).
3. Поглаживание «продольное и ромбом».
4. Пиление («веером»).
5. Поглаживание «продольное и ромбом».
6. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами веерообразно снизу-вверх одной или обеими руками.
7. Глубокое поглаживание «продольное и ромбом».
8. Полукружное разминание одной или одновременно обеими руками.
9. Обхватывающее поглаживание от затылка сверху вниз и по надплечьям к плечевым суставам.

10. Спиралевидное растирание двумя большими пальцами по паравертебральным линиям

11. Поглаживание по паравертебральным линиям большими пальцами.

12. Обхватывающее поглаживание.

13. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами двумя руками (задним ходом) по надплечьям.

14. Поглаживание (передним ходом) отдельно на каждой стороне.

15. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами отдельно на каждой стороне (передним ходом).

16. Поглаживание (передним ходом) отдельно на каждой стороне.

17. Полукружное разминание передним ходом отдельно на каждой стороне

18. Обхватывающее поглаживание от затылка сверху вниз к плечевым суставам.

19. Щипцеобразное разминание.

20. Поглаживание «продольное и ромбом».

21. Похлопывание.

22. Круговое плоскостное поверхностное поглаживание.

ПРИМЕРНЫЙ АЛГОРИТМ
ВЫПОЛНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА НИЖНЕЙ
КОНЕЧНОСТИ
(1,5 массажные единицы)

Границы области: задняя поверхность нижней конечности – от пятки до ягодичной складки, передняя поверхность нижней конечности – от основания пальцев стопы до паховой складки.

Массаж задней поверхности нижней конечности.

1. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
2. Попеременное растирание.
3. Обхватывающее непрерывистое поглаживание с отжиманием ладонями.
4. Пиление (встречное).
5. Обхватывающее непрерывистое поглаживание с отжиманием кулаками.
6. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами двумя руками (по трем линиям).
7. Плоскостное непрерывистое поглаживание двумя руками (по трем линиям).
8. Продольное разминание двумя руками.
9. Обхватывающее прерывистое поглаживание без перекрытия.
10. Полукружное разминание (сначала одной рукой, потом другой).
11. Обхватывающее прерывистое поглаживание с перекрытием.
12. Поперечное простое разминание.
13. Обхватывающее отдельно-последовательное поглаживание.
14. Вибрация (встряхивание или сотрясение).
15. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.

Массаж передней поверхности нижней конечности (приемы растирания выполняются от основания пальцев стопы до паховой складки; приемы разминания и вибрации выполняются на бедре).

1. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
2. Попеременное растирание.
3. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
4. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами двумя руками.
5. Обхватывающее раздельно-последовательное поглаживание.
6. Полукружное разминание.
7. Обхватывающее раздельно-последовательное поглаживание.
8. Поперечное простое разминание.
9. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
10. Поперечное непрерывистое разминание
11. Вибрация (встряхивание или сотрясение).
12. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.

ПРИМЕРНЫЙ АЛГОРИТМ
ВЫПОЛНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА ВЕРХНЕЙ
КОНЕЧНОСТИ
(1,5 массажные единицы)

Границы области: передняя и задняя поверхность верхней конечности (от лучезапястного сустава до надплечья (до границы плечевого сустава)).

Предварительный (подготовительный) массаж шейно-воротниковой зоны и мышц плечевого пояса

Массаж передней поверхности шеи и грудной клетки до II ребра

1. Обхватывающее поглаживание шеи и надплечий.
2. Раздельно-последовательное поглаживание задним ходом.
3. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами обеих рук.
4. Обхватывающее поглаживание.

Массаж области спины (от уровня IV грудного позвонка до надплечий включительно)

1. Круговое плоскостное поверхностное поглаживание (в области лопаток).
2. Попеременное растирание.
3. Поглаживание «продольное и ромбом».
4. Пиление.
5. Поглаживание «продольное и ромбом».
6. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами веерообразно снизу-вверх с захватом области надплечий одной или обеими руками.
7. Глубокое поглаживание «продольное и ромбом».

Массаж задней поверхности шеи и надплечий

1. Обхватывающее поглаживание (шеи и надплечий).
2. Поглаживание (задним ходом).
3. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами двумя руками (задним ходом).
4. Поглаживание (передним ходом) отдельно на каждой стороне.
5. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами отдельно на каждой стороне (передним ходом).
6. Поглаживание (передним ходом) отдельно на каждой стороне.
7. Похлопывание.
8. Поглаживание «продольное и ромбом».
9. Круговое плоскостное поверхностное поглаживание.

Массаж верхней конечности (все приемы начинают от лучезапястного сустава и заканчивают в области ключично-акромиального сочленения).

1. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
2. Двойное кольцевое растирание.
3. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
4. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами со всех сторон.
5. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
6. Продольное разминание.
7. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
8. Двойное кольцевое разминание.
9. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
10. Полукружное разминание со всех сторон.
11. Поглаживание.
12. Сотрясение или встряхивание.

ПРИМЕРНЫЙ АЛГОРИТМ
ВЫПОЛНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА ОБЛАСТИ СПИНЫ
(1,5 массажные единицы)

Границы области: от VII шейного позвонка, до I поясничного позвонка и от левой до правой средней аксиллярной линии.

Вариант техники массажа

1. Плоскостное поверхностное поглаживание.
2. Попеременное растирание.
3. Раздельно-параллельное поглаживание.
4. Пиление.
5. Раздельно-последовательное поглаживание (с малой или большой амплитудой движения при смене рук).
6. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
7. Поглаживание – глажение (вариант-2) раздельно-параллельное
8. Накатывание (на большой палец, на кулак, на указательный палец, на мизинец).
9. Поглаживание в 2 тура.
10. Полукружное разминание.
11. Поглаживание ладонью с отягощением.
12. Поперечное непрерывистое разминание.
13. Поглаживание – глажение (вариант-1 в блоке, на ближней стороне)
14. Массаж паравертебральных линий (двумя большими пальцами):
 - поглаживание;
 - спиралевидное растирание;
 - поглаживание;
 - перемежающееся надавливание;
 - поглаживание
15. Пунктирование вдоль паравертебральных линий.

16. Поглаживание в два тура.

17. Приёмы вибрации прерывистой или непрерывистой (похлопывание, сотрясение или другие вибрационные приёмы – по показаниям).

18. Плоскостное поверхностное поглаживание.