

«Готов к труду и обороне»

Испытание Комплекса «Готов к труду и обороне» «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»



Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

- Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.
- Спортивная форма, позволяющая судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).
- По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.
- При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.
- Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком+.
- Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:
 - сгибание ног в коленях;
 - фиксация результата пальцами одной руки;
 - отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

I-XI степени

Обязательный вид испытания (тест)



Подготовила: Алымасова Н.А.