

Норматив испытаний (тест)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

Обязательный вид испытания (тест)

I – XI
ступени
комплекса



- ✓ 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 течении 2 секунд.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

*Сгибание ног в коленях;
Фиксация результата пальцами одной руки;
Отсутствие фиксации результата в течении 2 секунд.*