

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

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ

Испытание (тест) по выбору

I – XI
ступени
комплекса



Улучшение внешнего вида, формирование фигуры

- ✓ Исходное положение: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
- ✓ Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
- ✓ Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

*Пальцы разомкнуты «из замка»;
Отсутствие касания лопатками мата;
Отсутствие касания локтями бедер (коленей).*