

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

## ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Обязательный вид испытания (тест)  
для мальчиков, юношей, мужчин

**I – IX**  
**ступени**  
**комплекса**

Формирует атлетическую фигуру



Укрепляет мышцы спины

- ✓ Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе
- ✓ Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать – 1 секунда
- ✓ Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

**Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

*Подтягивание рывками или махами ног;  
Подбородок ниже уровня грифа перекладины;  
При движении вверх ноги согнуты в коленных суставах.*