

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

**ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА
ЛЁЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Обязательный вид испытания (тест)

**I – IX
ступени
комплекса**



- ✓ Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
- ✓ Высота грифа перекладины – 90 см. При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.
- ✓ Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжает выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

*Подбородок ниже грифа перекладины;
Подтягивание рывками или с прогибом туловища;
Отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.*