

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

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

I – VII
ступени
комплекса



Испытание (тест) по выбору

- ✓ Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.
- ✓ Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
- ✓ Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

*Поочередное отталкивание ногами;
Отталкивание с предварительного подскока;
Заступ за линию отталкивания или касание ее.*