

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

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Испытание (тест) по выбору

II – VI
ступени
комплекса



Развивает скоростно-силовые качества

- ✓ Исходное положение: участник при выполнении испытания имеет право разметить свой разбег предоставленными отметками, или собственными. Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания.
- ✓ 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:

*Участник не выполнив прыжка, пробежал через брусок (или сбоку от него) через линию измерения; Заступ за линию отталкивания или касание ее;
При прыжке участник применил любую форму сальто*