

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

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК ЛЁЖА С ОПОРОЙ О ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЬЮ

Обязательный вид испытания (тест)

X

**ступень
комплекса**



XI

**ступень
комплекса
(с опорой
о сиденье стула)**



Приводят мышцы рук в тонус

- ✓ Исходное положение: упор лежа с опорой о гимнастическую скамью, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
- ✓ Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.
- ✓ Сгибая руки, необходимо коснуться грудью до гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

*Разновременное разгибание рук
Нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
Отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;*