

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ГТО:

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Техника выполнения испытания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ О ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЬЮ (О СИДЕНЬЕ СТУЛА)

В возрастной группе 60-69 лет (XVI-XVII ступени) мужчины и женщины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (соответствующую ГОСТ Р 57542-2017), в возрастной группе 70 лет и старше (XVIII ступень) – о сиденье стула (не ниже 45 см). Допускается вместо стула использовать тумбу, куб, стол высотой от 45 до 50 см и шириной не менее 50 см. Остальные

требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

