

Наклон вперёд из положения стоя

Для проведения данного испытания из оборудования требуется гимнастическая скамейка, 20-ти сантиметровая линейка.



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.



Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног коленях.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».



Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. В процессе выполнения упражнения следить за тем, чтобы корпус не тянулся за счет мышц спины, это может привести к травме. Мышцы спины должны держать корпус в прямом положении, подниматься он должен за счет ягодиц.



Наклон вперёд из положения стоя (1 класс)



Наклон вперёд из положения стоя (1 класс)



Наклон вперёд из положения стоя (1 класс)



Наклон вперёд из положения стоя (1 класс)



Наклон вперёд из положения стоя (1 класс)



Наклон вперёд из положения стоя (1 класс)

