

## 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)

