

ТЕХНИКА ПОДЪЁМА ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА

Сухорукова Дарья

Группа ТТ-20

27.12.20

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

ОШИБКИ ПРИ КОТОРЫХ ВЫПОЛНЕНИЕ НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
 - отсутствие касания лопатками мата;
 - размыкание пальцев рук «из замка»;
 - смещение таза (поднимание таза)
 - изменение прямого угла согнутых ног.
-

