**Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):   
лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены 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 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени.   
Затем участники меняются местами.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);  
2) отсутствие касания лопатками мата;  
3) пальцы разомкнуты «из замка»;  
4) смещение таза.

