**Наклон вперед из положения стоя
с прямыми ногами на полу
или на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП):
стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.
Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу

участник по команде выполняет два предварительных наклона.
При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье

участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.
При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

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

**Ошибки** (испытание (тест) не засчитывается):

1) сгибание ног в коленях;
2) удержание результата пальцами одной руки;
3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

|  |  |
| --- | --- |
| http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon-001.png | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon-002.jpg |