

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)

- выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине 9 плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
 - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
 - отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
 - превышение допустимого угла разведения локтей; —
- разновременное разгибание рук.



