

## **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Ребенок выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне ребенок максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».



