

Подготовка к ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания).

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов 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 вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Советы для улучшения результата:

- Контролируйте дыхание: правильный ритм дыхания помогает поддерживать интенсивность и контролировать напряжение мышц.
- Работайте плавно: избегайте резких движений, чтобы сохранить контроль над телом и избежать травм.
- Не начинайте слишком быстро, чтобы иметь возможность использовать отведенное для выполнения норматива время по максимуму.
- Регулярность тренировок: регулярные тренировки помогут укрепить мышцы и повысить выносливость.
- Увеличивайте сложность постепенно: начинайте с меньшего количества повторений и увеличивайте их по мере укрепления мышц.

Выполнение норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» требует правильной техники, регулярной практики и внимательного отношения к своему телу. Следуя рекомендациям, вы сможете достичь высоких результатов и улучшить свою физическую форму. Удачи!

Если вы хотите узнать больше о ГТО в Приозерском районе и принять участие в движении ВФСК ГТО, рекомендуем обратиться в отдел по физической культуре, спорту и молодежной политике или центр тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Там вам расскажут о тренировках, мероприятиях и процедуре выполнения нормативов. Специалисты центра всегда на связи: <https://vk.com/club203296317> - Центр тестирования ГТО г. Приозерск

[#ГТО](#) [#ВФСКГТО](#) [#Приозерскийрайон](#) [#Спорт_нормажизни](#)

