

Нормативы ГТО: гибкость

Хорошая гибкость обеспечивает свободу и экономичность движений при выполнении физических упражнений. У направления развития гибкости нет создателя и определенной даты основания. Предположительно, что направление появилось, вытекая из медицины, которая с древних времен выявила связь между состояниями у мышц, суставов и кожи и здоровьем человека. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 14-16 лет. Целенаправленно развивать гибкость рекомендуется с 6 лет.

Выполнять упражнение «гибкость» в ВФСК «ГТО» нужно плавно и медленно, без рывков. В процессе выполнения упражнения следить за тем, чтобы корпус не тянулся за счет мышц спины, это может привести к травме. Мышцы спины должны держать корпус в прямом положении, подниматься он должен за счет ягодиц.

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

При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.







