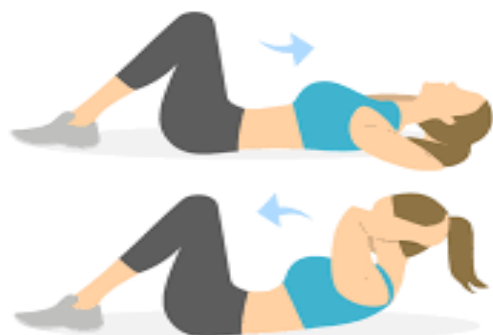


Нормативи для дистанційного навчання

(здача нормативів через відео)

Піднімання в сід (прес) За 1 хв (рази)	Ч	100-55	89-48	79-42	69-37	59-32	49-27
		95-52	84-45	75-40	64-35	55-30	25-24
		90-49	80-43	70-38	60-33	50-28	15-20
	Ж	100-49	89-44	79-39	69-35	59-30	49-24
		95-47	84-42	75-38	64-33	55-28	25-21
		90-45	80-40	70-36	60-31	50-25	15-17
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (віджимання) (рази)	Ч	100-44	89-38	79-31	69-26	59-21	49-15
		95-42	84-35	75-29	64-24	55-19	25-14
		90-40	80-33	70-27	60-22	50-17	15-12
	Ж	100-27	89-23	79-19	69-15	59-11	49-6
		95-25	84-21	75-17	64-13	55-9	25-4
		90-24	80-20	70-16	60-12	50-8	15-2
Гнучкість (см)	Ч	100-14	89-12	79-10	69-8	59-5	49-3
		95-13	84-11	75-9	64-7	55-4	25-2
		90-13	80-11	70-9	60-6	50-4	15-1
	Ж	100-21	89-19	79-17	69-14	59-8	49-4
		95-20	84-18	75-16	64-11	55-7	25-3
		90-20	80-18	70-16	60-9	50-6	15-1

Роз'яснення: 100 балів – 55 разів; 95 балів – 52 рази; 90 балів – 49 раз...



Нахил тулуба вперед із положення сидячи

Учаснь сидить на підлозі так, щоб його п'яти торкались лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20–30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер (при наявності) утримує ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою "Можна!" учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

