

 Процедура тестирования включает обязательную регистрацию участника на Интернет-портале комплекса ГТО www.gto.ru.

**Порядок организации тестирования качества гибкость**

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**

 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. Линейка измерения прикреплена к скамье - 30-40 см вниз, «0» - верхний край скамьи.

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

**Техника выполнения испытания**

 При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. В случае потери равновесия при выполнении испытания, допускается повторное выполнение.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- сгибание ног в коленях;

- фиксация результата пальцами одной руки;

- отсутствие фиксации результата в течение 2 с;

- удержание на 4-й и последующие наклоны.

 Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».