

## Тесты на гибкость

Контрольные элементы	Год обучения	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Шпагат правой или левой ногой	1	20см до пола	10см до пола	5см до пола
	2	10см до пола	5см до пола	0см до пола
	3	0см до пола	10см с возв.10см	5см с возв.10см
	4	10см с возв.20см	5см с возв.20см	0см с возв.20см
Шпагат ноги в стороны	1	20см до пола	15см до пола	10см до пола
	2	15см до пола	10см до пола	5см до пола
	3	10см до пола	5см до пола	0см до пола
	4	5см до пола	0см до пола	0см с возв.5см
Мост	1	Из пол.лёжа 50см	Из пол.лёжа 40см	Из пол.лёжа 30см
	2	50см	40см	30см
	3	35см	25см	10см
	4	30см	15см	5см