**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ГТО:**

**ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

* столы и стулья (включая стул для участника);
* табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
* магнезия;
* наждачная бумага;
* материя для протирки грифа перекладины;
* разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
* гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

**Техника выполнения испытания**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с.

Испытание выполняется на максимальное количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги;
* нарушение техники выполнения испытания:
* подбородок тестируемого, в верхнем положении, ниже уровня грифа перекладины;
* фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с;
* подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
* явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.