**ВПРАВА 1.**

**Вихідне положення** – лежачи на спині, ноги нарізно, руки вгору-убік. 1. Сісти, підтягнувши зігнуті у колінах ноги до тулуба, обхопити їх руками за гомілки. Ноги утримуються над підлогою. 2. Повернутись у в.п.

Час виконання – 1 хвилина.

 

Таблиця оцінювання результатів

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| ж | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 |
| ч | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 |