

ВПРАВИ		Одиниці вимірювання	Б			А		Л	
			12	11	10	9	8	7	6
1	Комплексна силова вправа *	разів за 1 хв.	46	44	42	40	38	36	34

Норматив виконання КСВ для учнів 10-11кл.

**Вправа 4. Комплексна силова вправа.** Виконується протягом 1 хвилини: перші 30 секунд - максимальна кількість нахилів вперед до торкання руками ніг із положення лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг, при поверненні в вихідне положення необхідний дотик до підлоги лопатками); повернутись в упор лежачи (руки на ширині плечей) і без паузи для відпочинку виконати протягом 30 секунд максимальну кількість згинання - розгинання рук в упорі лежачи (тіло пряме, руки згинати і розгинати до торкання грудьми підлоги).

З умовами виконання КСВ можна ознайомитись за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=mN-ARSUIR6M>

Рекомендація: вправу виконувати щоденно. До контролю правильності виконання та обліку виконання вправи залучати членів сім'ї.