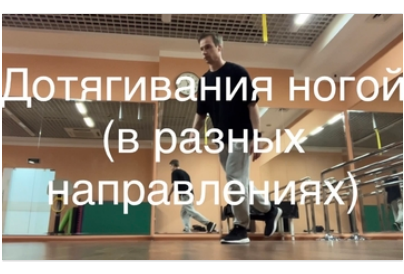




## Диагностические тесты:

## 5. Тест Стойка на одной ноге

## Упражнения

1		<p>Дотягивания ног в разных направлениях (для стабилизации колена) <b>2 / 10</b></p>
2		<p>Мобильность КС и ГС: В разножке сгибание/разгибание колена вперёд/вдаль // уводить колено внутрь/наружу/круг коленом <b>2 / 10</b></p>
3		<p>Стойка на одной ноге босиком (баланс на одной, равновесие) <b>2 / 10</b>  <b>&gt;30 сек с открытыми</b> - НОРМА оптимально (способность сохр. равновесие при мин. площади опоры+проприоцепция - можно включать становую тягу на одной ноге, приседания в ножницы);  <b>2 мин с закрытыми глазами</b> - ОТЛИЧНО</p>