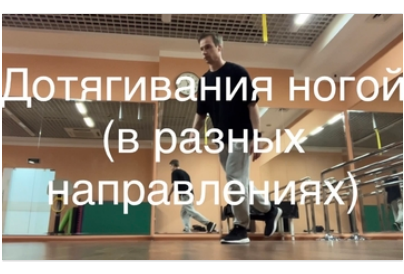




## Диагностические тесты:

## 5. Тест Стойка на одной ноге

## Упражнения

|   |  |   |
|---|--|---|
| 1 |  <p>Дотягивания ног<br/>(в разных направлениях)</p> | <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 впередистоящей ноги пятки на полу // 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><br/> <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);<br/> <b>2 мин с закрытыми глазами</b> - ОТЛИЧНО</p> |