



# FLOTĂRI CU SPRIGINUL LA BANCĂ, FETE (nr. de repetări)

**Cum se execută corect:** Din sprigin culcal la banca de gimnastică (fig.1), cu mâinile puțin depărtat față de umeri (fig.3) – flotările se execută prin îndoirea și dezdoirea brațelor în așa fel ca, la îndoire pieptul să atingă banca (fig. 2), iar la revenire brațele în coate să fie dezdoite complet (fig.1).



1



2

3



## **ATENȚIE!:**

NU VOR FI CONSIDERATE FLOTĂRILE EXECUTATE GREȘIT, ADICĂ:  
prin **BALANSĂRI** ale corpului, prin **SEMIÎNDOIREA** brațelor

**Flotările sunt executate menținând corpul întins perfect.**

**Rezultatul se înregistrează în numărul de repetări**