

**Выполни  
нормы  
ГТО!**



## **Обязательные испытания (тесты)**



**Челночный бег**



**Наклон вперед из положения стоя  
на гимнастической скамье**



**Смешанное  
передвижение на  
1000 м.**



**Сгибание и разгибание рук в  
упоре лежа на полу**