1.Комплекс специальных беговых упражнений - <https://youtu.be/9T6OppWPiPA> (после разминки!!!)

 Видеоотчет выполнения **комплекса специальных беговых упражнений** нужно прислать на WhatsApp (номер телефона 89186581467) в течение недели.

2. **Тест по программе ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места толчком двумя ногами -** <https://youtu.be/aRbjf-iwwnw>.

**Нормативы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Золото | Серебро | Бронза |
| Мальчики | 180 | 160 | 150 |
| Девочки | 165 | 145 | 135 |

Видеоотчет выполнения **теста** нужно прислать на [**WhatsApp**](https://www.whatsapp.com/contact/) (номер телефона 89186581467) до 30.04.2020 г.