1.Выполнение специальных беговых упражнений **(после выполнения разминки!!!) -** <https://youtu.be/R34ioijbeXU>.

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

2. Обучение техники низкого старта <https://youtu.be/b8-qU2POsVg>.

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

**Нормативы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Золото | Серебро | Бронза |
| Мальчики | 215 | 190 | 170 |
| Девочки | 180 | 160 | 150 |

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