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

3. **Тест по программе ВФСК «ГТО» - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) -** <https://youtu.be/2CB1oPpOoFo>.

**Нормативы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Золото | Серебро | Бронза |
| Юноши | 14 | 11 | 9 |

Видеоотчет выполнения **теста** нужно прислать на [**WhatsApp**](https://www.whatsapp.com/contact/) (номер телефона 89186581467) в течение дня.

4.**Тест по программе ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)-** <https://youtu.be/f9c22F3d3Xg>.

**Нормативы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Золото | Серебро | Бронза |
| Девушки | 16 | 11 | 9 |

Видеоотчет выполнения **теста** нужно прислать на [**WhatsApp**](https://www.whatsapp.com/contact/) (номер телефона 89186581467) в течение дня.