Тесты нормативов ГТО в домашних условиях.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Сгибание рук в упоре (отжимания) за 30сек | Поднимания туловища из положения лежа (пресс) за 30сек  | Прыжки в длину с места. (см) | Подтягивания мальчики на верхней перекладине, девочки на низкой перекладине. (для тех у кого возможность выполнить этот тест) | Наклон вперед из положения стоя. (см) |
| 1день12.05 |  |  |  |  |  |
| 2день13.05 |  |  |  |  |  |
| 3день14.05 |  |  |  |  |  |

Тест предусматривает контроль и выполнение тестов на 3 дня, это отображается в первой графе. То есть вы каждый день выполняете по 4 теста обязательных, а подтягивание по возможности.