



**Обязательные  
испытания ГТО**





**1. Наклон вперед из положения  
стоя с прямыми ногами на  
гимнастической скамейке**

**2. Прыжки в длину с места  
толчком двумя ногами**







**3.Отжимание от пола**

**4.Поднимание туловища из  
положения лежа**

