**ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ?**

[**ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА**](http://www.gto.ru/recomendations/13)

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

[**РЫВОК ГИРИ**](http://www.gto.ru/recomendations/7)

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

[**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ**](http://www.gto.ru/recomendations/8)

Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.%

[**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ О ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЬЮ**](http://www.gto.ru/recomendations/9)

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек

[**СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ 6-8 ЛЕТ**](http://www.gto.ru/recomendations/14)

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

[**СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ 65-70 ЛЕТ**](http://www.gto.ru/recomendations/15)

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

[**ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ**](http://www.gto.ru/recomendations/10)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

[**ПЛАВАНИЕ**](http://www.gto.ru/recomendations/17)

Давайте рассмотрим, что собой представляет плавание на короткие дистанции 10,15,25,50 метров.%

[**СТРЕЛЬБА**](http://www.gto.ru/recomendations/18)

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.