**Комплекс упражнений по подготовке к сдаче норм ГТО**

***1.Пресс 30 сек.* *5. Прыжки на 2-х ногах на скакалке 30 сек. 4. «Лодочка» 30 сек.***

 **30 сек.**  **30 сек.** 

** 30 сек.  30 сек.**

***2.Приседаниея 30 сек.* *3.Наклоны к правой, левой ноге и к середине 30 сек.***

**  30 сек. **