

1. Бег-10 или 30м
2. Бег- 6 мин. (м)
3. Пресс-за 30 с.
4. Прыжок в длину
5. Наклон
6. Челночный бег 3*10 м.
7. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5м (к-во попаданий)