Для успешной сдачи испытаний ГТО ученики регулярно тренируются, выполняя специальные упражнения, повышающие общую физическую подготовленность организма. Учителя физической культуры следят за правильностью выполнения заданий, корректируют технику движения и обеспечивают безопасность участников.