

Мероприятия на 2023-2024 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10 м	I-IV	сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	I-IV	сентябрь
3	Бег на 1, 2 км	I-IV	сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	I-IV	сентябрь
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	I-IV	октябрь
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	I-IV	октябрь
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	I-IV	октябрь
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	I-IV	ноябрь
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	I-IV	ноябрь
10	Плавание на 25, 50 м	I-IV	февраль
11	Бег на лыжах на 1, 2, 3, км	I-IV	февраль
12	Стрельба из пневматической винтовки	III-IV	февраль
13	Метание теннисного мяча в цель	I-IV	май
14	Метание спортивного снаряда на дальность	II-IV	май