Мероприятия по внедрению
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

№пп	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10 м	1-5	Сентябрь, Май
2	Бег на 10,30, 60, 100 м	1- 7	Сентябрь, Май
3	Бег на 1км 1.500 м, 2 км,3 км Смешанное передвижение	3-7 1-2	Сентябрь, Май
4	Шестиминутный бег	1	Сентябрь, Май
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-7	Сентябрь, Май
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	2-7	Сентябрь, Май
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2-7	Сентябрь, Май
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1- 7	Сентябрь, Май
9	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-7	Март, Май
10	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	1-7	Сентябрь, Май
11	Наклон вперед из положения, стоя на тумбе.	1-7	Сентябрь, Май
12	Метание теннисного мяча в цель	1-2	Сентябрь, Май
13	Метание спортивного снаряда на дальность	3-7	Сентябрь, Май