

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

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 м	1-6	по положению
2	Бег на 30, 60, 100 м	1-6	по положению
3	Бег на 1, 2, 3 км	1-6	по положению
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-6	по положению
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-6	по положению
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-6	по положению
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1-6	по положению
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-6	по положению
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-6	по положению
10	Плавание на 25, 50 м	1-6	по положению
11	Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км	1-6	по положению
12	Стрельба из пневматической винтовки	3-6	по положению
13	Метание спортивного снаряда на дальность	2-6	по положению
14			