

**Мероприятия на 2022-2023 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне»**

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