

**Мероприятия на 2025-2026 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10 м	2-4	сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	2-4	сентябрь
3	Бег на 1, 2 км	3,4	сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2-4	сентябрь
5	Прыжок в длину с разбега	2-4	сентябрь
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	2-4	сентябрь
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2-4 юноши	сентябрь
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2-4	сентябрь
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	2-4 девушки	сентябрь
10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу	2-4	сентябрь
11	Метание теннисного мяча в цель	2	май
12	Метание спортивного снаряда на дальность	3-4	май
13	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	март
14	Туристический поход с проверкой туристических навыков	2-4	сентябрь