

**Мероприятия на 2024-2025 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне»**

| № | Нормативы | Ступени | Дата сдачи |
|---|--|-------------|------------|
| | Челночный бег 3x10 м | 2-4 | сентябрь |
| | Бег на 30, 60, 100 м | 2-4 | сентябрь |
| | Бег на 1, 2 км | 3,4 | сентябрь |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 2-4 | сентябрь |
| | Прыжок в длину с разбега | 2-4 | сентябрь |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 2-4 | сентябрь |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 2-4 юноши | сентябрь |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 2-4 | сентябрь |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 2-4 девушки | сентябрь |
| | Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу | 2-4 | сентябрь |
| | Метание теннисного мяча в цель | 2 | май |
| | Метание спортивного снаряда на дальность | 3-4 | май |
| | Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км | 1-5 | март |
| | Туристический поход с проверкой туристических навыков | 2-4 | сентябрь |