

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

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