

Примерный календарь сдачи нормативов ВФСО (ГТО)

№	Нормативы	Дата
1.	Челночный бег 3x10 м	сентябрь-октябрь
2.	Бег на 30,60,100 м	сентябрь-октябрь
3.	Бег на 1; 1,5; 2; 3 км	сентябрь-октябрь
4.	Смешанное передвижение	сентябрь-октябрь
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сентябрь-октябрь
6.	Прыжок в длину с разбега	сентябрь-октябрь
7.	Плавание на 10,15,25,50 м	сентябрь
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Январь-февраль
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Январь-февраль
10.	Рывок гири	Январь-февраль
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Январь-февраль
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Январь-февраль
13.	Бег на лыжах на 1,2,3,5 км	Январь-февраль
14.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	Январь-февраль
15.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье	Апрель-май
16.	Метание теннисного мяча в цель	Апрель-май
17.	Метание спортивного снаряда на дальность	Апрель-май
18.	Кросс по пересеченной местности на 1,2,3,5 км	Апрель-май
19.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Апрель-май