

Примерный график выполнения нормативов ВФСК ГТО

№	Нормативы	Дата
1.	Челночный бег 3x10 м	Октябрь-ноябрь
2.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	Октябрь-ноябрь
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Октябрь-ноябрь
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Октябрь-ноябрь
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье	Октябрь-ноябрь
6.	Бег на лыжах на 1,2,3,5 км	Январь-февраль
7.	Стрельба из пневматической винтовки	Январь-февраль
8.	Метание теннисного мяча в цель	Апрель-май
9.	Метание спортивного снаряда на дальность	Апрель-май
10.	Бег на 30,60,100 м	Апрель-май
11.	Бег на 1; 1,5; 2; 3 км	Апрель-май
15	Смешанное передвижение	Апрель-май
16.	Прыжок в длину с разбега	Апрель-май
17.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Апрель-май