Примерный календарь выполнения нормативов ВФСК ГТО

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Нормативы | дата |
|  | Челночный бег 3х10 м | сентябрь |
|  | Бег на 30, 60, 100 м | сентябрь |
|  | Бег на 1; 1,5; 2; 3 км | сентябрь |
|  | Смешанное передвижение | сентябрь |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | сентябрь |
|  | Прыжок в длину с разбега | сентябрь |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | ноябрь |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | ноябрь |
|  | Рывок гири | ноябрь |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | ноябрь |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине | ноябрь |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье | ноябрь |
|  | Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км | январь-март |
|  | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия | январь-март |
|  | Метание теннисного мяча в цель | апрель-май |
|  | Метание спортивного снаряда на дальность | апрель-май |
|  | Туристический поход с проверкой туристских навыков | апрель-май |