

Приложение № 4

к приказу № 540 от 22.08.2014 г.

Календарь

сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) образовательными организациями Елабужского муниципального района

№	Нормативы	Дата
1	Плавание	В течение года
	<b>ОСЕННЯЯ СЕССИЯ</b>	
2	Челночный бег 3х10	Сентябрь-октябрь
3	Бег 30,60,100 м	Сентябрь-октябрь
4	Бег 1;1,5;2;3 км	Сентябрь-октябрь
5	Смешанное передвижение	Сентябрь-октябрь
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сентябрь-октябрь
7	Прыжок в длину с разбега	Сентябрь-октябрь
	<b>ЗИМНЯЯ СЕССИЯ</b>	
8	Бег на лыжах 1;2;3;5 км	Январь-февраль
9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Январь-февраль
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Январь-февраль
11	Рывок гири	Январь-февраль
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Январь-февраль
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Январь-февраль
14	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	Январь-февраль
	<b>ВЕСЕННЯЯ СЕССИЯ</b>	
15	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамейке	Апрель-май
16	Метание теннисного мяча в цель	Апрель-май
17	Метание спортивного снаряда на дальность	Апрель-май
18	Кросс по пересеченной местности 1;2;3;5 км	Апрель-май
19	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Апрель-май