

Приложение №2

К распоряжению Руководителя
Исполнительного комитета
Актанышского муниципального района
от 17.08 2014 № 481/



План мероприятий сдачи нормативов ВФСО (ГТО)

№	Нормативы	Дата
1	Челночный бег 3x10 м	сентябрь-октябрь
2	Бег на 100 м	сентябрь-октябрь
3	Бег на 2 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	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	январь-февраль
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	январь-февраль
9	Рывок гири 16 кг	январь-февраль
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на спине	январь-февраль
11	Поднимание туловища из положения лежа на полу	январь-февраль
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье	апрель-май
13	Метание спортивного снаряда на дальность	апрель-май
14	Плавание на 25, 50 м	сентябрь
15	Бег на лыжах на 2,3 км	январь-февраль
16	Кросс по пересеченной местности на 1,2 км	апрель-май
17	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	январь-февраль