



Мероприятия на 2023-2024 учебный год  
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»

| №  | Нормативы  | Ступени | Дата сдачи |
|----|--|---------|------------|
| 1  | Челночный бег 3x10 м                                     | 1-4     | сентябрь   |
| 2  | Бег на 30, 60, 100 м                                     | 1-4     | сентябрь   |
| 3  | Бег на 1, 2 км   | 1-4     | сентябрь   |
| 4  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | 1-4     | сентябрь   |
| 5  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине          | 1-4     | октябрь    |
| 6  | Подтягивание из виса на высокой перекладине              | 1-4     | октябрь    |
| 7  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                  | 1-4     | октябрь    |
| 8  | Поднимание туловища из положения лежа на спине           | 1-4     | ноябрь     |
| 9  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 1-4     | ноябрь     |
| 12 | Стрельба из пневматической винтовки                      | 3-4     | февраль    |