

О представлении графика сдачи нормативов зимней сессии ВФСК «Готов к труду и обороне!» от МБОУ «Гимназия №11 г. Лениногорска» МО «ЛМР»

№	Виды нормативов	Сроки сдачи	Место проведения	Ответственный
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Январь	Гимназия №11	Школьная комиссия по ГТО
2	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Январь	Гимназия №11	Школьная комиссия по ГТО
3	или рывок гири 16 кг (количество раз)	Январь	Гимназия №11	Школьная комиссия по ГТО
4	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Январь	Гимназия №11	Школьная комиссия по ГТО
5	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	Февраль	Спорт школа №2	Школьная комиссия по ГТО
6	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Февраль	Спорт школа №2	Школьная комиссия по ГТО
7	или на 3 км	Февраль	Спорт школа №2	Школьная комиссия по ГТО
8	или на 5 км (мин, с)	Февраль	Спорт школа №2	Школьная комиссия по ГТО
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	Февраль	Тир	Школьная комиссия по ГТО
10	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	Февраль	Тир	Школьная комиссия по ГТО

Директор МБОУ «Гимназии №11 г. Лениногорск» _____ ТР Халиков

Учителя ФК Хасанова РН, Сайфиева АР