

## Календарь сдачи нормативов ВФСК «ГТО»

№	Нормативы	дата
1.	Челночный бег 3x10 м	сентябрь-октябрь
2.	Бег на 30, 60, 100 м	сентябрь-октябрь
3.	Бег на 1; 1,5; 2; 3 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	Январь -февраль
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Январь -февраль
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Январь -февраль
12.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье	апрель-май
13.	Метание теннисного мяча в цель	апрель-май
14.	Метание спортивного снаряда на дальность	апрель-май
15.	Плавание на 10, 15, 25, 50 м	май
16.	Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км	Январь -февраль
17.	Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км	апрель-май
18.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	Январь -февраль
19.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	апрель-май