

**Мероприятия на 2022-2023 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1.	Челночный бег 3x10 м	1	Сентябрь
2.	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	Сентябрь
3.	Бег на 1, 2 км	1-5	Сентябрь
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	Сентябрь
5.	Прыжок в длину с разбега	2-5	Сентябрь
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	Сентябрь
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	Сентябрь
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		Сентябрь
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	Сентябрь
10.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	Сентябрь
11.	Метание теннисного мяча в цель	1-2	Май
12.	Бег на дистанцию на 1, 2, 3,5 км	1-5	Март