

**Мероприятия на 2025-2026 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне»**

| № | Нормативы | Ступени | Дата сдачи |
|----|---|---------|------------------|
| 1 | Челночный бег 3х10 м | 4-6 | сентябрь, апрель |
| 2 | Бег на 30, 60, 100 м | 4-6 | сентябрь, май |
| 3 | Бег на 1, 2, 3 км | 4-6 | сентябрь, май |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 4-6 | сентябрь, апрель |
| 5 | Осенний фестиваль ГТО | 4-6 | сентябрь- ноябрь |
| 6 | Метание спортивного снаряда на дальность | 4-6 | сентябрь, май |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 4-6 | сентябрь, апрель |
| 8 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 4-6 | сентябрь, апрель |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 4-6 | сентябрь, апрель |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 4-6 | сентябрь, апрель |
| 11 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 4-6 | сентябрь, апрель |
| 12 | Метание теннисного мяча в цель | 4-6 | сентябрь, май |
| 13 | Зимний фестиваль ГТО | 4-6 | январь- февраль |
| 14 | Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км | 4-6 | январь, февраль |
| 15 | Стрельба из пневматической винтовки | 4-6 | декабрь, май |