

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

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
	Челночный бег 3х10 м	1	В соответствии с графиком выполнения
	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	В соответствии с графиком выполнения
	Бег на 1, 2 км	1-5	В соответствии с графиком выполнения
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	В соответствии с графиком выполнения
	Прыжок в длину с разбега	2-5	В соответствии с графиком выполнения
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	В соответствии с графиком выполнения
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	В соответствии с графиком выполнения
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		В соответствии с графиком выполнения
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	В соответствии с графиком выполнения
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	В соответствии с графиком выполнения
	Метание теннисного мяча в цель	1-2	В соответствии с графиком выполнения
	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	В соответствии с графиком выполнения
	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	В соответствии с графиком выполнения

Руководитель ШСК «Авангард-68»



Кочаринский О.В.