

**Мероприятия на 2024-2025 учебный год  
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к  
труду и обороне»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 м	1-9	сентябрь, апрель
2	Бег на 30, 60, 100 м	2-9	сентябрь, май
3	Бег на 1, 2, 3 км	1-9	сентябрь, май
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-9	сентябрь, апрель
5	Осенний фестиваль ГТО	1-9	сентябрь- ноябрь
6	Метание спортивного снаряда на дальность	3-9	сентябрь, май
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-9	сентябрь, апрель
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-9	сентябрь, апрель
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1-9	сентябрь, апрель
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-9	сентябрь, апрель
11	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-9	сентябрь, апрель
12	Метание теннисного мяча в цель	1-2	сентябрь, май
13	Зимний фестиваль ГТО	1-9	январь- февраль
14	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-9	январь, февраль