

**Мероприятия на 2023-2024 учебный год  
по внедрению Всероссийского спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»**

№	Норматив	Степень	Срок сдачи
1.	Челночный бег 3x10 м	1	октябрь-ноябрь
2.	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	октябрь-ноябрь
3.	Бег на 1, 2 км	1-5	октябрь-ноябрь
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	октябрь-ноябрь
5.	Прыжок в длину с разбега	2-5	октябрь-ноябрь
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	октябрь-ноябрь
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	октябрь-ноябрь
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	октябрь-ноябрь
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	октябрь-ноябрь
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-5	октябрь-ноябрь
11.	Плавание на 10, 15, 25, 50 м	1-5	февраль
12.	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	март
13.	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	март
14.	Метание теннисного мяча в цель	1-2	май
15.	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	май