**Примерный календарь сдачи нормативов ВФСК ГТО**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | сессия | Норматив | Сроки | Срок сдачи статистики |
|  | Осенняя сессия | Челночный бег 3х10 | Сентябрь-октябрь | До 15 ноября |
|  | Бег на 30, 60, 100 м |
|  | Бег на 1; 1,5; 2; 3 км |
|  | Смешанное передвижение |
|  | Прыжок в длину с места толчками двумя ногами |
|  | Плавание на 10, 15, 25, 50 м |
|  | Прыжок в длину с разбега |
|  | Зимняя сессия | Подтягивание из виса на низкой перекладине | Январь-февраль | до 01.03. |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине |
|  | Рывок гири |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км |
|  | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия |
|  | Поднимание туловища из положения, лежа на спине |
|  | Весенняя сессия | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье | Апрель-май | До 01.06. |
|  | Метание теннисного мяча в цель |
|  | Метание спортивного снаряда на дальность |
|  | Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км. (*для бесснежный районов* *РФ*) |
|  | Туристический поход с проверкой туристических навыков |