

Согласовано:
зам.директора по УВР
О.К. Елкина



**График сдачи норм ВФСК ГТО для студентов
спортивного клуба «Надежда»
VI- VII ступеней**

Бег 100 м (сек.)	сентябрь- октябрь 2025 г.
Прыжок в длину с разбега (см)	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
Бег на 2 км (мин., сек.) Бег на 3 км (мин., сек.)	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз)	ноябрь 2025г.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	ноябрь 2023 г.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	ноябрь 2025 г.
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	
Метание спортивного снаряда весом 700 г Метание спортивного снаряда весом 500 г	
Бег на лыжах на 3 км Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	январь- февраль 2026 г.

Руководитель с/к «Надежда»

Н.П. Веряскина