

# Сдача нормативов ГТО за 2017-2018 уч год

## ГТО (личники)

10.03.18

Сдача норматива : бег на лыжах.

18.04.18

Сдача норматива : плавание I-II ступень .

20.04.18 I-V ступень.

Сдача нормативов :

подтягивание на верхней (нижней перекладине)/отжимание;

прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

сгибание и разгибание туловища;

наклон вперед из положения стоя;

21.04.18 III-V ступень.

Сдача норматива : плавание

19.05.18 I-V ступень.

Сдача нормативов :

бег 30м, 60м, 100м, 1000 м, 1500м, 3000м

метание мяча весом 150 гр./гранаты

## ГТО (многоборье)

14.02.18 I-V ступень .

Сдача нормативов :

бег на лыжах

подтягивание на верхней (нижней перекладине)/отжимание;

наклон вперед из положения стоя.

18.04.18 I-II ступень.

Сдача норматива : плавание

21.04.18 III –V ступень.

Сдача норматива : плавание

28.04.18 I-V ступень.

Сдача нормативов :

метание мяча весом 150 гр./гранаты

бег 30м, 60м, 100м, 1000 м, 1500м, 3000м

сгибание и разгибание туловища;

прыжок в длину с места толчком двумя ногами

