

График мероприятий комплекса ГТО на 2016-2017 учебный год

№	Вид испытания/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Челночный бег 3х10м (сек), или Бег на 30 м (сек) Бег 60 м (сек) Бег 100 м (сек)	+	+						+	+
2	Смешанное передвижение на 1000 м, Бег на 1000м, Бег на 2000м, Бег на 3000м	+								+
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) или подтягивание из виса на низкой перекладине (кол.раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.раз) рывок гири 16 кг		+	+					+	
4	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) или на полу		+	+					+	
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Прыжок в длину с разбега	+		+	+				+	+
6	Метание малого мяча в цель, дистанция 6 м. (кол.раз). Метание мяча весом 150 гр, на дальность (м) Метание гранаты 500 гр, 700 гр	+								+
7	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол. раз за 1 мин)			+	+				+	+
8	Бег на лыжах 1000 м Бег на лыжах 2000 м Бег на лыжах 3000 м Бег на лыжах 5000 м					+	+	+		
9	Плавание 50 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Стрельба с 5 м, 10 м.					+	+	+		
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	+								+