

Нормативы ГТО сдаваемых в образовательных учреждениях учреждения!

1. Подтягивание на турнике 1-6 ступень.
2. Прыжки в длину с места 2-6 ступень.
3. Метание меча в цель весом 150 гр 2-4 ступень
4. Наклоны вперед 1-6 ступень
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Нормативы ГТО сдаваемых на базе МБУ «Спорткомплекс»(стадион).

Бег на короткие дистанции 2-6 ступень

Бег на средние и длинные дистанции.

Прыжки в длину с разбега 2-6 ступень

Метание спортивного снаряда весом 500, 700гр 5-7 ступень

Рывок гири 6 ступень