

**График сдачи испытаний Всероссийского комплекса ГТО  
учащихся МБОУ СОШ № 4 на базе СОШ № 4 в октябре 2023 года**

<b>Вид тестирования</b>	<b>Дата (число.месяц.год)</b>
Бег на 30 м	10.10.2023
Челночный бег 3x10 м (сек.)	11.10.2023
Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	11.10.2023
Поднимание туловища из положения, лежа на спине	11.10.2023
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	11.10.2023
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	11.10.2023
Метание теннисного мяча в цель	17.10.2023
Метание мяча весом 150 г	17.10.2023
Метание спортивного снаряда весом 700 г	17.10.2023
Метание спортивного снаряда весом 500 г	17.10.2023
Смешанное передвижение (1 км)	17.10.2023
Бег на 1 км	17.10.2023
Бег на 2 км	17.10.2023
Бег на 3 км	17.10.2023
резервный день	19.10.2023

- 1. В связи с потоковой системой обучения прием нормативов Всероссийского комплекса ГТО осуществляется ТОЛЬКО по предварительной записи!!! (записываться к учителю физической культуры работающему в вашем классе через классного руководителя) Перед выполнением испытаний обязательно ознакомится с изменениями в видах нормативов комплекса ВФСК ГТО в личном кабинете или на сайте <https://www.gto.ru/norms>**
- 2. С 10 по 23 октября прием нормативов ВСК ГТО**