

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «СОК «Калининелл»

В.В. Нагибин



График выполнения нормативов ГТО на март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
2 марта	3 марта	4 марта	5 марта	6 марта	7 марта	8 марта
9 марта	10 марта	11 марта	12 марта	13 марта	14 марта	15 марта
16 марта	17 марта	18 марта	19 марта	20 марта	21 марта	22 марта
23 марта	24 марта	25 марта	26 марта	27 марта	28 марта	29 марта
30 марта	31 марта					

* Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег.

**Бег 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м, Метание теннисного мяча в цель.

В связи с переходом на зимний сезон, прием нормативов «Метание мяча 150 гр», «Метания снаряда 500 и 700 гр», «Бег по пересеченной местности (кросс)» временно прекращается.