График приёма испытаний ВФСК ГТО

Сентябрь – октябрь:

- бег 60 м.

- бег 100 м.

- бег 1000 м.

- бег 2000 м.

- бег 3000 м.

- прыжок в длину с разбега,

- метание спортивного снаряда (150 гр., 500 гр., 700 гр.)

Ноябрь:

- наклон вниз,

- прыжок в длину с места,

- подтягивание на высокой и низкой перекладине,

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,

- подъём туловища из положения лёжа на спине,

- плавание на 25 м., 50 м.

Декабрь:

- бег на лыжах на 1,2,3,5 км.