



**ПЛАН ПРИЕМОВ НОРМАТИВОВ
ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
НА 2 ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА**

Дата	Время	Вид нормативов	Корпус	Адрес корпуса
17.01.2025	12:00-16:00	➤ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Спортивный зал 1 корпуса	Каширское шоссе д.116, корп. 3
20.02.2025		➤ Подтягивание из виса на высокой перекладине		
24.03.2025		➤ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ➤ Поднимание туловища из положения лежа на спине ➤ Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу ➤ Метание теннисного мяча в цель ➤ Челночный бег 3х10 м		
17.04.2025	12:00-18:00	➤ Бег на 30, 60, 100 м ➤ Бег на 1, 2 км, смешанное передвижение ➤ Метание спортивного снаряда на дальность	Стадион 1 корпуса	Каширское шоссе д.116, корп. 3
21.05.2025	12:00-18:00	➤ Бег на 30, 60, 100 м ➤ Бег на 1, 2, 3 км, смешанное передвижение ➤ Метание спортивного снаряда на дальность	Стадион 1 корпуса	Каширское шоссе д.116, корп. 3