

Программа фестиваля Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

| № | Нормативы | Ступени |
|---|--|---------|
| 1 | Челночный бег 3x10 м. | 3-5 |
| 2 | Прыжок в длину с места. | 3-5 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине. | 3-5 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 3-5 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 3-5 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. | 3-5 |
| 7 | Стрельба из пневматической винтовки. | 3-5 |
| 8 | Метание спортивного снаряда на дальность. | 3-5 |