

## План поведения норм ГТО 9 класс

№	Наименование испытания	Месяц проведения
1	Бег на 60 м (с)	Октябрь
2	Бег на 2000 м (мин, с)	Октябрь
3	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	Декабрь
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Ноябрь
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Ноябрь
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Ноябрь
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Ноябрь
8	Челночный бег 3x10 м (с)	Октябрь
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Ноябрь
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Ноябрь