

Перечень видов испытаний принимаемых на спортивной базе  
МБОУ «Лицей № 9» г. Белгорода

№	Наименование норматива
1	Челночный бег 3x10 м
2	Бег на 30, 60, 100 м
3	Бег на 1, 1.5, 2, 3 км
4	Смешанное передвижение 1.5, 2, 3 км
5	Прыжок в длину с места/с разбега
6	Поднимание туловища из положения лёжа
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине
9	Рывок гири 16 кг
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/о гимнастическую скамью
11	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье
12	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
13	Метание мяча весом 150 г
14	Метание спортивного снаряда весом 500 г/700 г

Директор  
МБУ «МЦОМО ГТО» г. Белгорода

Директор  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Лицей № 9» г. Белгорода



*[Handwritten signature]*

Мунтян Д.Ф.



*[Handwritten signature]*

Петренко Е.Г.