

Расписание нормативов ВФСК ГТО на АВГУСТ

№	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО	Дата и время проведения	Место проведения	Дополнительная информация
1.	Фестиваль ВФСК ГТО, посвященный Дню Физкультурника	10.08. (СУББОТА) 12:00 до 18:00	Набережная Грина, вверная лестница	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Удобную обувь.
2.	Зальные нормативы - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - сгибание и разгибание рук в упоре; - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - рывок гири 16 кг.	14.08. (СРЕДА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40 21.08. (СРЕДА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	СШ №1 Ул. Солнечная, 25В	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
3.	Метание: - теннисного мяча в цель; - мяча весом 150 г; - спортивного снаряда весом 500 г; - спортивного снаряда весом 700 г.	16.08. (ПЯТНИЦА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40 29.08. (ЧЕТВЕРГ) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	Стадион «ВГГ» Ул. Свободы, 76	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Удобную обувь.
4.	Кросс: - кросс по пересеченной местности; - смешанное передвижение по пересеченной местности	23.08. (ПЯТНИЦА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	База «Трамплин» Ул. Подгорная, 15	При себе иметь: - Удобную обувь.

4.	Кросс: - кросс по пересеченной местности; - смешанное передвижение по пересеченной местности	26.08. (ПОНЕДЕЛЬНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	База «Трамплин» Ул. Подгорная, 15	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь
5.	Бег: - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции; - челночный бег 3x10 м.	28.08. (СРЕДА) Начало – 13:00 Регистрация – 12:50	Стадион «Трудовые резервы» Ул. Спасская, 4а/1	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь
		30.08. (ПЯТНИЦА) Начало – 13:00 Регистрация – 12:50		

**НА КАЖДЫЙ НОРМАТИВ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО.
ДОПУСК НА НОРМАТИВЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО ПО
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАЯВКЕ.
В ДЕНЬ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ЗАЯВКИ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.**