

Расписание нормативов ВФСК ГТО

на ИЮЛЬ.

№	Виды испытаний и тестов ГТО	Дата и время проведения	Место проведения	Место проведения
1	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; - челночный бег 3х10; - рывок гири 16 кг.	08.07 (ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50 15.07 (ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	МБУ СШ №1 Ул. Солнечная, 25В	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
2	Смешанное передвижение: - бег по пересеченной местности	09.07 (СРЕДА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50 29.07 (ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	База «Трамплин» Ул. Подгорная, 15	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 (м) весом 700 г (м)	10.07 (ЧЕТВЕРГ) Начало – 15:00 Регистрация – 14:50 31.07 (ЧЕТВЕРГ) Начало – 15:00 Регистрация – 14:50	Стадион «Прометей» Ул. Лепсе, 30	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
4	Бег: - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции - челночный бег 3х10 м	16.07 (СРЕДА) Начало – 15:00 Регистрация – 14:50 30.07 (СРЕДА) Начало – 15:00 Регистрация – 14:50	Манеж «Прометей» Ул. Лепсе, 30	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.

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