

**Расписание нормативов ВФСК ГТО  
на МАРТ**

| № | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО   | Дата и время проведения  | Место проведения                        | Дополнительная информация  |
|---|---|--|---|--|
| 1 | <b>Бег:</b><br>- бег на короткие дистанции;<br>- бег на длинные дистанции;<br>- челночный бег 3x10 м.   | <b>12.03. (СРЕДА)</b><br>Начало – 12:00<br>Регистрация – 11:40<br><br><b>17.03. (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b><br>Начало – 12:00<br>Регистрация – 11:40<br><br><b>26.03. (СРЕДА)</b><br>Начало – 12:00<br>Регистрация – 11:40 | Манеж<br>«Прометей»<br>Ул. Лепсе, 30    | <b>При себе иметь:</b><br>- Документ, удостоверяющий личность;<br>- УИН;<br>- Медицинский допуск;<br>- Спортивную форму;<br>- Сменную обувь. |
| 2 | <b>Бег на лыжах:</b>  | <b>13.03. (ЧЕТВЕРГ)</b><br>Начало – 12:00<br>Регистрация – 11:40   | База<br>«Трамплин»<br>Ул. Подгорная, 15 | <b>При себе иметь:</b><br>- Документ, удостоверяющий личность;<br>- УИН;<br>- Медицинский допуск;<br>- Спортивную форму;<br>- Лыжи.          |
| 3 | <b>Зальные нормативы:</b><br>- подтягивание из виса на высокой перекладине;<br>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;<br>- сгибание и разгибание рук в упоре;<br>- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;<br>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;<br>- поднимание туловища из положения лежа на спине; | <b>11.03. (ВТОРНИК)</b><br>Начало – 12:00<br>Регистрация – 11:40<br><br><b>18.03.(ВТОРНИК)</b><br>Начало – 12:00<br>Регистрация – 11:40<br><br><b>25.03(ВТОРНИК)</b><br>Начало – 12:00<br>Регистрация – 11:40    | СШ №1<br>Ул. Солнечная, 25В             | <b>При себе иметь:</b><br>- Документ, удостоверяющий личность;<br>- УИН;<br>- Медицинский допуск;<br>- Спортивную форму;<br>- Сменную обувь. |

|          |  |  |   |  |
|----------|--|--|---|--|
|          | - челночный бег 3x10;<br>- рывок гири 16 кг.                       |  |   |  |
| <b>4</b> | <b>Плавание:</b><br>- плавание 25 метров;<br>- плавание 50 метров. | <b>15.03. (СУББОТА)</b><br>Начало – 12:00<br>Регистрация – 11:40 | СК<br>«Олимпийский»<br>Романа<br>Ердякова, 23,<br>к.1 | <b>При себе иметь:</b><br>- Документ,<br>удостоверяющий<br>личность;<br>- УИН;<br>- Медицинский<br>допуск;<br><b>- соскоб (для всех<br/>участников)</b><br>- принадлежности<br>для плавания. |
| <b>5</b> | <b>Стрельба из<br/>электронного оружия:</b>                        | <b>14.03. (ПЯТНИЦА)</b><br>Начало – 14:05<br>Регистрация – 13:55 | СОШ №52<br>пр-кт.<br>Строителей, 44                   | <b>При себе иметь:</b><br>- Документ,<br>удостоверяющий<br>личность;<br>- УИН;<br>- Медицинский<br>допуск;<br>- Спортивную<br>форму;<br>- Сменную обувь.                                     |

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