

Расписание нормативов ВФСК ГТО

на ЯНВАРЬ.

№	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 3x10; - рывок гири 16 кг.	13.01 (ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50 27.01 (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	Бег: - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции - челночный бег 3x10 м	30.01 (ПЯТНИЦА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	Манеж «Прометей» Ул. Лепсе, 30	При себе иметь: - Документ удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
3	Стрельба: - Электронное оружие	20.01 (ВТОРНИК) Начало – 16:00 Регистрация – 15:50 (встречаемся на крыльце школы, в школу НЕ ЗАХОДИМ)	МБОУ СОШ С УИОП №52 пр-кт Строителей, 44	При себе иметь: - Документ удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Сменную обувь.
4	Плавание: - плавание 25 метров - плавание 50 метров	24.01 (СУББОТА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:45	СК «Олимпийский» Ул. Романа Ердякова, 23, к. 1	При себе иметь: - Документ удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск (+соскоб); - Спортивную форму для плавания, шапочка; - Сменную обувь.
5	Бег на лыжах: - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции	19.01 (ПОНЕДЕЛЬНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	База «Трамплин» Ул. Подгорная, 15	При себе иметь: - Документ удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивный инвентарь (ботинки, лыжи, палки);

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

