

Расписание нормативов ВФСК ГТО

на МАРТ.

№	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; - поднятие туловища из положения лежа на спине; - челночный бег 3х10; - рывок гири 16 кг.	10.03 (ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50 24.03 (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 3х10 м	06.03 (ПЯТНИЦА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50 23.03 (ПОНЕДЕЛЬНИК) 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	Плавание: - плавание 25 метров - плавание 50 метров	14.03 (СУББОТА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:30 29.03 (ВОСКРЕСЕНЬЕ) Начало – 12:00 Регистрация – 11:30	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.
4	Бег на лыжах: - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции	16.03 (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.**