**Расписание нормативов ВФСК ГТО**

**на СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО** | **Дата и время проведения** | **Место проведения** | **Дополнительная информация** |
| **1.** | **Кросс:**  - кросс по пересеченной местности;  - смешанное передвижение по пересеченной местности | **09.09. (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. |
| **16.09. (ПОНЕДЕЛЬНИК)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 |
| **2.** | **Бег:**  - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции; - челночный бег 3х10 м. | **10.09. (ВТОРНИК)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:50 | Стадион «Трудовые резервы»  Ул. Спасская, 4а/1 | **При себе иметь:**  - Документ, удостоверяющий личность; - УИН;  - Медицинский допуск; - Спортивную форму;  - Сменную обувь |
| **13.09. (ПЯТНИЦА)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:50 |
| **3.** | **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. | **17.09. (ВТОРНИК)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 | СШ №1  Ул. Солнечная,  25В | **При себе иметь:**  - Документ, удостоверяющий личность; - УИН;  - Медицинский допуск; - Спортивную форму;  - Сменную обувь. |
| **24.09. (ВТОРНИК)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 |
| **4.** | **Метание:**  - теннисного мяча в цель;  - мяча весом 150 г;  - спортивного снаряда весом 500 г;  - спортивного снаряда весом 700 г. | **19.09.**  **(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. |
| **25.09. (СРЕДА)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 |
| **5.** | **Плавание:**  - плавание 25 метров;  - плавание 50 метров. | **21.09.**  **(СУББОТА)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:50 | СК «Олимпийский»  Ул. Романа Ердякова, 23, к.1 | **При себе иметь:**  - Документ, удостоверяющий личность;  - УИН; - Медицинский допуск;  **- соскоб (для всех участников)**  - принадлежности для плавания. |
| **23.09.**  **(ПОНЕДЕЛЬНИК)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:50 |
| **6.** | **Стрельба из электронного оружия:**  **(РЕГИСТРАЦИЯ ДО 18 СЕНТЯБРЯ)** | **25.09. (СРЕДА)**  Начало – 17:00  Регистрация – 16:45 | СОШ №52  пр-кт. Строителей, 44 | **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.**