**Расписание нормативов ВФСК ГТО**

**на МАЙ**

**НА КАЖДЫЙ НОРМАТИВ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО.**

**ДОПУСК НА НОРМАТИВЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАЯВКЕ.**

**В ДЕНЬ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ЗАЯВКИ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО** | **Дата и время проведения** | **Место проведения** | **Дополнительная информация** |
| **1** | **Кросс:**- кросс по пересеченной местности;- смешанное передвижение по пересеченной местности. | **11.05.** (СУББОТА)Начало – 12:00Регистрация – 11:50 | База «Трамплин»Ул. Подгорная, 15 | **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. | **17.05.** (ПЯТНИЦА)Начало – 12:00Регистрация – 11:50 | Стадион «Трудовые резервы»Ул. Спасская, 4а/1 | **При себе иметь:**- Документ, удостоверяющий личность;- УИН; - Медицинский допуск;- Спортивную форму;- Сменную обувь. |
| **24.05.** (ПЯТНИЦА)ПЕРЕНОС С 23.05Начало – 12:00Регистрация – 11:40 |
| **3** | **Плавание:**- плавание 25 метров;- плавание 50 метров. | **17.05.** (ПЯТНИЦА)ПЕРЕНОС С 20.05Начало – 12:00Регистрация – 11:40 | СК «Олимпийский»Ул. Романа Ердякова, 23, к.1 | **При себе иметь:**- Документ, удостоверяющий личность; - УИН;- Медицинский допуск; **- соскоб (для всех участников)**- принадлежности для плавания. |
| **4** | **Метание:****- теннисного мяча в цель;****- мяча весом 150 г;****- спортивного снаряда весом 500 г;****- спортивного снаряда весом 700 г;** | **25.05.** (СУББОТА)Начало – 12:00Регистрация – 11:40 | Стадион «ВГГ»Ул. Свободы, 76 | **При себе иметь:**- Документ, удостоверяющий личность;- УИН; - Медицинский допуск;- Спортивную форму;- Сменную обувь. |
| **5** | **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. | **28.05.** (ВТОРНИК)Начало – 12:00Регистрация – 11:40 | МБУ СШ №1Ул. Солнечная, 25В | **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.**