**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 – 12:00  Регистрация – 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 – 12:00  Регистрация – 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 23.05  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 |
| **3** | **Плавание:**  - плавание 25 метров;  - плавание 50 метров. | **17.05.** (ПЯТНИЦА)  ПЕРЕНОС С 20.05  Начало – 12:00  Регистрация – 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 – 12:00  Регистрация – 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 – 12:00  Регистрация – 11:40 | МБУ СШ №1  Ул. 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.**