**Расписание нормативов ВФСК ГТО**

**на ИЮЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО** | **Дата и время проведения** | **Место проведения** | **Дополнительная информация** |
|  | **Бег:**  - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции; - челночный бег 3х10 м. | **11.07. (ЧЕТВЕРГ)**  Начало – 13:00  Регистрация – 12:50 | Стадион «Трудовые резервы»  Ул. Спасская, 4а/1 | **При себе иметь:**  - Документ, удостоверяющий личность; - УИН;  - Медицинский допуск; - Спортивную форму;  - Сменную обувь |
| **16.07. (ВТОРНИК)**  Начало – 13:00  Регистрация – 12:50 |
|  | **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 | **18.07. (ЧЕТВЕРГ)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 | СШ №1  Ул. Солнечная, 25В | **При себе иметь:**  - Документ, удостоверяющий личность; - УИН;  - Медицинский допуск; - Спортивную форму;  - Сменную обувь. |
| **25.07. (ЧЕТВЕРГ)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 |
|  | **Кросс:**  - кросс по пересеченной местности;  - смешанное передвижение по пересеченной местности. | **23.07. (ВТОРНИК)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 | База «Трамплин»  Ул. Подгорная, 15 | **При себе иметь:**  - Документ, удостоверяющий личность; - УИН;  - Медицинский допуск; - Спортивную форму;  - Сменную обувь. |
| **30.07. (ВТОРНИК)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 |
| 1. **5** | **Метание:**  - теннисного мяча в цель;  - мяча весом 150 г;  - спортивного снаряда весом 500 г;  - спортивного снаряда весом 700 г; | **20.07.**  **(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. |
| **27.07.**  **(СУББОТА)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 |

**НА КАЖДЫЙ НОРМАТИВ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО.**

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

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