

Расписание нормативов ВФСК ГТО на МАЙ

№	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 3x10 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.
		23.05. (ЧЕТВЕРГ) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		
3	Плавание: - плавание 25 метров; - плавание 50 метров.	20.05. (ПОНЕДЕЛЬНИК) 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.

<p>5 Зальные нормативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 3x10; - рывок гири 16 кг. 	<p>28.05. (ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40</p>	<p>МБУ СШ №1 Ул. Солнечная, 25В</p>	<p>При себе иметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.**