

**Расписание нормативов ВФСК ГТО**

**на ЯНВАРЬ.**

<b>№</b>	<b>Виды испытаний и тестов ГТО</b>	<b>Дата и время проведения</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Место проведения</b>
<b>1</b>	<b>Зальные нормативы:</b> - 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; - поднятие туловища из положения лежа на спине; - челночный бег 3x10; - рывок гири 16 кг.	<b>13.01 (ВТОРНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:50  <b>27.01 (ВТОРНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	<b>МБУ СШ №1</b> Ул. Солнечная, 25В	<b>При себе иметь:</b> - Документ удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
<b>2</b>	<b>Бег:</b> - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции - челночный бег 3x10 м	<b>30.01 (ПЯТНИЦА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	<b>Манеж «Прометей»</b> Ул. Лепсе, 30	<b>При себе иметь:</b> - Документ удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
<b>3</b>	<b>Стрельба:</b> - Электронное оружие	<b>20.01 (ВТОРНИК)</b> Начало – 16:00 Регистрация – 15:50 (встречаемся на крыльце школы, в школу НЕ ЗАХОДИМ)	<b>МБОУ СОШ С УИОП №52</b> пр-кт Строителей, 44	<b>При себе иметь:</b> - Документ удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Сменную обувь.
<b>4</b>	<b>Плавание:</b> - плавание 25 метров - плавание 50 метров	<b>24.01 (СУББОТА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:45	<b>СК «Олимпийский»</b> Ул. Романа Ердякова, 23, к. 1	<b>При себе иметь:</b> - Документ удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск (+соскоб); - Спортивную форму для плавания, шапочка; - Сменную обувь.
<b>5</b>	<b>Бег на лыжах:</b> - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции	<b>19.01 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	<b>База «Трамплин»</b> Ул. Подгорная, 15	<b>При себе иметь:</b> - Документ удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивный инвентарь (ботинки, лыжи, палки);

**НА КАЖДЫЙ НОРМАТИВ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО.  
ДОПУСК НА НОРМАТИВЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАЯВКЕ.  
В ДЕНЬ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ЗАЯВКИ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.**