**Расписание нормативов ВФСК ГТО**

**на ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО** | **Дата и время проведения** | **Место проведения** | **Дополнительная информация** |
| **1.** | **Бег:**- бег на короткие дистанции;- бег на длинные дистанции;- челночный бег 3х10 м. | **12.10. (СУББОТА)**Начало – 12:00Регистрация – 11:50 | Манеж «Прометей»Ул. Лепсе, 30, корп. 1 | **При себе иметь:**- Документ, удостоверяющий личность;- УИН;- Медицинский допуск;- Спортивную форму;- Сменную обувь |
| **16.10. (СРЕДА)**Начало – 12:00Регистрация – 11:50 |
| **2.** | **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. | **15.10. (ВТОРНИК)**Начало – 12:00Регистрация – 11:40 | СШ №1Ул. Солнечная,25В | **При себе иметь:**- Документ, удостоверяющий личность;- УИН;- Медицинский допуск;- Спортивную форму;- Сменную обувь. |
| **22.10. (ВТОРНИК)**Начало – 12:00Регистрация – 11:40 |
| **3.** | **Плавание:**- плавание 25 метров;- плавание 50 метров. | **14.10.****(СУББОТА)**Начало – 12:00Регистрация – 11:50 | СК «Олимпийский»Ул. Романа Ердякова, 23, к.1 | **При себе иметь:**- Документ, удостоверяющий личность; - УИН;- Медицинский допуск; **- соскоб (для всех участников)**- принадлежности для плавания. |
| **19.10.****(ПОНЕДЕЛЬНИК)**Начало – 12:00Регистрация – 11:50 |

**НА КАЖДЫЙ НОРМАТИВ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО.**

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

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