**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 – 12:00  Регистрация – 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 – 12:00  Регистрация – 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 – 12:00  Регистрация – 11:40 | СШ №1  Ул. Солнечная,  25В | **При себе иметь:**  - Документ, удостоверяющий личность; - УИН;  - Медицинский допуск; - Спортивную форму;  - Сменную обувь. |
| **22.10. (ВТОРНИК)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 |
| **3.** | **Плавание:**  - плавание 25 метров;  - плавание 50 метров. | **14.10.**  **(СУББОТА)**  Начало – 12:00  Регистрация – 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 – 12:00  Регистрация – 11:50 |

**НА КАЖДЫЙ НОРМАТИВ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО.**

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

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