

Расписание нормативов ВФСК ГТО на ИЮЛЬ

№	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 3x10 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		
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	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		
3.	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		

4.	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.**