

## Расписание нормативов ВФСК ГТО на МАЙ

№	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО	Дата и время проведения	Место проведения	Дополнительная информация
1	<b>Кросс:</b> - кросс по пересеченной местности; - смешанное передвижение по пересеченной местности.	<b>11.05. (СУББОТА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	База «Трамплин» Ул. Подгорная, 15	<b>При себе иметь:</b> - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
2	<b>Бег:</b> - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции; - челночный бег 3x10 м.	<b>17.05. (ПЯТНИЦА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	Стадион «Трудовые резервы» Ул. Спасская, 4а/1	<b>При себе иметь:</b> - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
		<b>24.05. (ПЯТНИЦА)</b> ПЕРЕНОС С 23.05 Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		
3	<b>Плавание:</b> - плавание 25 метров; - плавание 50 метров.	<b>17.05. (ПЯТНИЦА)</b> ПЕРЕНОС С 20.05 Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	СК «Олимпийский» Ул. Романа Ердякова, 23, к.1	<b>При себе иметь:</b> - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; <b>- соскоб (для всех участников)</b> - принадлежности для плавания.

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

4	<b>Метание:</b> - теннисного мяча в цель; - мяча весом 150 г; - спортивного снаряда весом 500 г; - спортивного снаряда весом 700 г;	<b>25.05.</b> (СУББОТА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	Стадион «ВГГ» Ул. Свободы, 76	<b>При себе иметь:</b> - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
5	<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; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - челночный бег 3x10; - рывок гири 16 кг.	<b>28.05.</b> (ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	МБУ СШ №1 Ул. Солнечная, 25В	<b>При себе иметь:</b> - 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.**