

## Расписание нормативов ВФСК ГТО

на АПРЕЛЬ.

| № | Виды испытаний и тестов ГТО   | Дата и время проведения   | Место проведения  | Место проведения   |
|---|---|---|---|--|
| 1 | <b>Бег:</b><br>- бег на короткие дистанции;<br>- бег на длинные дистанции;<br>- челночный бег 3x10 м.   | <b>10.04</b><br><b>(ЧЕТВЕРГ)</b><br>Начало – 12:00<br>Регистрация – 11:50   | Манеж<br>«Прометей»<br>Ул. Лепсе, 30                      | <b>При себе иметь:</b><br>- Документ,<br>удостоверяющий личность;<br>- УИН;<br>- Медицинский допуск;<br>- Спортивную форму;<br>-Сменную обувь.                                   |
| 2 | <b>Плавание:</b><br>- плавание 25 метров;<br>- плавание 50 метров.  | <b>26.04.</b><br><b>(СУББОТА)</b><br>Начало – 12:00<br>Регистрация – 11:50  | СК<br>«Олимпийский»<br>Ул. Романа<br>Ердякова, 23,<br>к.1 | <b>При себе иметь:</b><br>- Документ,<br>удостоверяющий личность;<br>- УИН;<br>- Медицинский допуск;<br><b>- соскоб (для всех участников)</b><br>- принадлежностей для плавания. |
| 3 | <b>Стрельба:</b><br>- Электронное оружие  | <b>18.04</b><br><b>(ПЯТНИЦА)</b><br>Начало – 14:15<br>Регистрация – 14:00   | МБОУ СОШ С<br>УИОП №52<br>пр-кт<br>Строителей, 44.        | <b>При себе иметь:</b><br>- Документ,<br>удостоверяющий личность;<br>-УИН;<br>-Медицинский допуск;<br>- Сменную обувь.   |
| 4 | <b>Зальные нормативы:</b><br>- подтягивание из виса на высокой перекладине;<br>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;<br>- сгибание и разгибание рук в упоре;<br>- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;<br>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;<br>- поднятие туловища из положения лежа на спине;<br>- челночный бег 3x10;<br>- рывок гири 16 кг. | <b>15.04</b><br><b>(ВТОРНИК)</b><br>Начало – 12:20<br>Регистрация – 12:00<br><b>22.04</b><br><b>(ВТОРНИК)</b><br>Начало – 12:20<br>Регистрация – 12:00<br><b>29.04</b><br><b>(ВТОРНИК)</b><br>Начало – 12:20<br>Регистрация – 12:00 | МБУ СШ №1<br>Ул. Солнечная,<br>25В                        | <b>При себе иметь:</b><br>- Документ,<br>удостоверяющий личность;<br>- УИН;<br>- Медицинский допуск;<br>- Спортивную форму;<br>-Сменную обувь.                                   |