**Расписание нормативов ВФСК ГТО**

**на ИЮЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО** | **Дата и время проведения** | **Место проведения** | **Дополнительная информация** |
|  | **Бег:**- бег на короткие дистанции;- бег на длинные дистанции;- челночный бег 3х10 м. | **11.07. (ЧЕТВЕРГ)**Начало – 13:00Регистрация – 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 – 13:00Регистрация – 12:50 |
|  | **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 – 12:00Регистрация – 11:40 | СШ №1Ул. Солнечная, 25В | **При себе иметь:**- Документ, удостоверяющий личность;- УИН; - Медицинский допуск;- Спортивную форму;- Сменную обувь. |
| **25.07. (ЧЕТВЕРГ)**Начало – 12:00Регистрация – 11:40 |
|  | **Кросс:**- кросс по пересеченной местности;- смешанное передвижение по пересеченной местности. | **23.07. (ВТОРНИК)**Начало – 12:00Регистрация – 11:40 | База «Трамплин»Ул. Подгорная, 15 | **При себе иметь:**- Документ, удостоверяющий личность;- УИН; - Медицинский допуск;- Спортивную форму;- Сменную обувь. |
| **30.07. (ВТОРНИК)**Начало – 12:00Регистрация – 11:40 |
| 1. **5**
 | **Метание:**- теннисного мяча в цель;- мяча весом 150 г;- спортивного снаряда весом 500 г;- спортивного снаряда весом 700 г; | **20.07.****(СУББОТА)**Начало – 12:00Регистрация – 11:40 | Стадион «ВГГ»Ул. Свободы, 76 | **При себе иметь:**- Документ, удостоверяющий личность;- УИН; - Медицинский допуск;- Спортивную форму;- Сменную обувь. |
| **27.07.****(СУББОТА)**Начало – 12:00Регистрация – 11:40 |

**НА КАЖДЫЙ НОРМАТИВ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО.**

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

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