

## Расписание нормативов ВФСК ГТО на СЕНТЯБРЬ

№	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>09.09.</b> <b>(ПОНЕДЕЛЬНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	База «Трамплин» Ул. Подгорная, 15	<b>При себе иметь:</b> - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
		<b>16.09.</b> <b>(ПОНЕДЕЛЬНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		
2.	<b>Бег:</b> - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции; - челночный бег 3x10 м.	<b>10.09. (ВТОРНИК)</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>13.09. (ПЯТНИЦА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:50		
3.	<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; - рывок гири 16 кг.	<b>17.09. (ВТОРНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	СШ №1 Ул. Солнечная, 25В	<b>При себе иметь:</b> - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
		<b>24.09. (ВТОРНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		

4.	<b>Метание:</b> - теннисного мяча в цель; - мяча весом 150 г; - спортивного снаряда весом 500 г; - спортивного снаряда весом 700 г.	<b>19.09. (ЧЕТВЕРГ)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	Стадион «ВГГ» Ул. Свободы, 76	<b>При себе иметь:</b> - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Удобную обувь.
		<b>25.09. (СРЕДА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		
5.	<b>Плавание:</b> - плавание 25 метров; - плавание 50 метров.	<b>21.09. (СУББОТА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	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.
		<b>23.09. (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:50		
6.	<b>Стрельба из электронного оружия: (РЕГИСТРАЦИЯ ДО 18 СЕНТЯБРЯ)</b>	<b>25.09. (СРЕДА)</b> Начало – 17:00 Регистрация – 16:45	СОШ №52 пр-кт. Строителей, 44	<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.**