

Расписание нормативов ВФСК ГТО на ОКТЯБРЬ

№	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.	12.10. (СУББОТА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	Манеж «Прометей» Ул. Лепсе, 30, корп. 1	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь
		16.10. (СРЕДА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50		
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.	15.10. (ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	СШ №1 Ул. Солнечная, 25В	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
		22.10. (ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		
3.	Плавание: - плавание 25 метров; - плавание 50 метров.	14.10. (СУББОТА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	СК «Олимпийский» Ул. Романа Ердякова, 23, к.1	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - соскоб (для всех участников) - принадлежности для плавания.
		19.10. (ПОНЕДЕЛЬНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50		

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