**Расписание нормативов ВФСК ГТО**

**на МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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 3х10 м. | **12.03.** **(СРЕДА)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 | Манеж «Прометей»  Ул. Лепсе, 30 | **При себе иметь:**  - Документ, удостоверяющий личность; - УИН;  - Медицинский допуск; - Спортивную форму;  - Сменную обувь. |
| **17.03.** **(ПОНЕДЕЛЬНИК)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40  **26.03.** **(СРЕДА)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 |
| **2** | **Бег на лыжах:** | **13.03.** **(ЧЕТВЕРГ)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 | База  «Трамплин»  Ул. Подгорная, 15 | **При себе иметь:**  - Документ, удостоверяющий личность; - УИН;  - Медицинский допуск; - Спортивную форму;  - Лыжи. |
| **3** | **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;  - челночный бег 3х10;  - рывок гири 16 кг. | **11.03.** **(ВТОРНИК)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40  **18.03.(ВТОРНИК)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40  **25.03(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. |
| **4** | **Плавание:**  - плавание 25 метров;  - плавание 50 метров. | **15.03. (СУББОТА)**  Начало – 12:00  Регистрация – 11:40 | СК  «Олимпийский»  Романа Ердякова, 23, к.1 | **При себе иметь:**  - Документ, удостоверяющий личность;  - УИН; - Медицинский допуск;  **- соскоб (для всех участников)**  - принадлежности для плавания. |
| **5** | **Стрельба из электронного оружия:** | **14.03. (ПЯТНИЦА)**  Начало – 14:05  Регистрация – 13:55 | СОШ №52  пр-кт. Строителей, 44 | **При себе иметь:**  - 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.**