**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 – 12:00Регистрация – 11:40 | Манеж«Прометей»Ул. Лепсе, 30 | **При себе иметь:**- Документ, удостоверяющий личность;- УИН; - Медицинский допуск;- Спортивную форму;- Сменную обувь. |
| **17.03.** **(ПОНЕДЕЛЬНИК)**Начало – 12:00Регистрация – 11:40**26.03.****(СРЕДА)** Начало – 12:00Регистрация – 11:40 |
| **2** | **Бег на лыжах:** | **13.03.** **(ЧЕТВЕРГ)**Начало – 12:00Регистрация – 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 – 12:00Регистрация – 11:40**18.03.(ВТОРНИК)** Начало – 12:00Регистрация – 11:40**25.03(ВТОРНИК)** Начало – 12:00Регистрация – 11:40 | СШ №1Ул. 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 – 12:00Регистрация – 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 – 14:05Регистрация – 13:55 | СОШ №52пр-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.**