**Расписание нормативов ВФСК ГТО**

**на АПРЕЛЬ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний и тестов ГТО** | **Дата и время проведения** | **Место проведения** | **Место проведения** |
| **1** | **Бег:**- бег на короткие дистанции;- бег на длинные дистанции;- челночный бег 3х10 м. | **10.04(ЧЕТВЕРГ)**Начало – 12:00Регистрация – 11:50 | Манеж «Прометей»Ул. Лепсе, 30 | **При себе иметь:**- Документ, удостоверяющий личность;- УИН; - Медицинский допуск;- Спортивную форму;-Сменную обувь. |
| **2** | **Плавание:**- плавание 25 метров;- плавание 50 метров. | **26.04.** **(СУББОТА)**Начало – 12:00Регистрация – 11:50 | СК«Олимпийский»Ул. Романа Ердякова, 23, к.1 | **При себе иметь:**- Документ, удостоверяющий личность; - УИН;- Медицинский допуск; **- соскоб (для всех участников)**- принадлежнос- ти для плавания. |
| **3** | **Стрельба:-** Электронное оружие | **18.04** **(ПЯТНИЦА)**Начало – 14:15Регистрация – 14:00 | МБОУ СОШ С УИОП №52пр-кт Строителей, 44. | **При себе иметь:-** Документ, удостоверяющий личность;-УИН;-Медицинский допуск;- Сменную обувь. |
| **4** | **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. | **15.04****(ВТОРНИК)**Начало – 12:20Регистрация – 12:00**22.04****(ВТОРНИК)**Начало – 12:20Регистрация – 12:00**29.04****(ВТОРНИК)**Начало – 12:20Регистрация – 12:00 | МБУ СШ №1Ул. Солнечная, 25В | **При себе иметь:**- Документ, удостоверяющий личность;- УИН; - Медицинский допуск;- Спортивную форму;-Сменную обувь. |