

Расписание нормативов ВФСК ГТО на АВГУСТ

| № | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО | Дата и время проведения | Место проведения | Дополнительная информация |
|----|---|--|---|--|
| 1. | Фестиваль ВФСК ГТО, посвященный Дню Физкультурника | 10.08. (СУББОТА) 12:00 до 18:00 | Набережная Грина, веерная лестница | При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Удобную обувь. |
| 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. | 14.08. (СРЕДА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40 | СШ №1 Ул. Солнечная, 25В | При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь. |
| | | 21.08. (СРЕДА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40 | | |
| 3. | Метание: - теннисного мяча в цель; - мяча весом 150 г; - спортивного снаряда весом 500 г; - спортивного снаряда весом 700 г. | 16.08. (ПЯТНИЦА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40 | Стадион «ВГГ» Ул. Свободы, 76 | При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Удобную обувь. |
| | | 29.08. (ЧЕТВЕРГ) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40 | | |
| 4. | Кросс: - кросс по пересеченной местности; - смешанное передвижение по пересеченной местности | 23.08. (ПЯТНИЦА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40 | База «Трамплин» Ул. Подгорная, 15 | |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| 4. | Кросс: - кросс по пересеченной местности; - смешанное передвижение по пересеченной местности | 26.08. (ПОНЕДЕЛЬНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40 | База «Трамплин» Ул. Подгорная, 15 | При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь |
| 5. | Бег: - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции; - челночный бег 3x10 м. | 28.08. (СРЕДА) Начало – 13:00 Регистрация – 12:50 | Стадион «Трудовые резервы» Ул. Спасская, 4а/1 | При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь |
| 30.08. (ПЯТНИЦА) Начало – 13:00 Регистрация – 12:50 | | | | |

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