

## Расписание нормативов ВФСК ГТО на ИЮЛЬ

№	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО	Дата и время проведения	Место проведения	Дополнительная информация
1.	<b>Бег:</b> - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции; - челночный бег 3x10 м.	<b>11.07. (ЧЕТВЕРГ)</b> Начало – 13:00 Регистрация – 12:50	Стадион «Трудовые резервы» Ул. Спасская, 4а/1	<b>При себе иметь:</b> - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь
		<b>16.07. (ВТОРНИК)</b> Начало – 13:00 Регистрация – 12:50		
2.	<b>Зальные нормативы</b> - 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	<b>18.07. (ЧЕТВЕРГ)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	СШ №1 Ул. Солнечная, 25В	<b>При себе иметь:</b> - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
		<b>25.07. (ЧЕТВЕРГ)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		
3.	<b>Кросс:</b> - кросс по пересеченной местности; - смешанное передвижение по пересеченной местности.	<b>23.07. (ВТОРНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	База «Трамплин» Ул. Подгорная, 15	<b>При себе иметь:</b> - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
		<b>30.07. (ВТОРНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		

<b>4. Метание:</b> - теннисного мяча в цель; - мяча весом 150 г; - спортивного снаряда весом 500 г; - спортивного снаряда весом 700 г;	<b>20.07.</b> <b>(СУББОТА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	Стадион «ВГГ» Ул. Свободы, 76	<b>При себе иметь:</b> - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
	<b>27.07.</b> <b>(СУББОТА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		

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