

**График выполнения испытаний (тестов) комплекса ВФСК ГТО**

**В графике могут быть изменения!!!**

Телефон для справок 8(34364)3-86-90

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Место проведения** |  | **Ступени** |
| 23.09.2019 | начало в 14.00 | Лыжная база «Гавань»  (г. Реж, ул. Костоусова, 85) | - подтягивание из виса на высокой перекладине  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула  - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  - прыжок в длину с места толчком двумя ногами  - метание теннисного мяча в цель  - поднимание туловища из положения лежа на спине  - рывок гири 16 кг  - челночный бег  - метание мяча весом 150 г  - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г | 1-11 ступени |
| 24.09.2019 | старт в 15.00  регистрация 14.00-14.50 | Спортивная площадка стадиона «Сатурн»  (г. Реж, ул. Ленина, 61) | - бег (30 м, 60 м, 100 м)  - бег (1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км)  - смешанное передвижение (1 км, 2 км)  - прыжок в длину с разбега | 1-11 ступени |
| 25.09.2019 | 09.00-12.00  15.00-18.00 | Стрелковый тир  (г. Реж, ул. П. Морозова, 54/1) | - стрельба из пневматической винтовки | 3-9 ступени |
| 29.09.2019 | старт в 11.00  регистрация 09.00-10.15 | Лыжная база «Гавань»  (г. Реж, ул. Костоусова, 85) | - смешанное передвижение по пересеченной местности (1,5 км, 2 км, 3 км)  - кросс по пересеченной местности (2 км, 3 км, 5 км) | 1-11 ступени |

При себе иметь: личную заявку на выполнение норм ГТО, медицинскую справку

Эл. почта для заявок ilyasova.ol@yandex.ru