

## Расписание нормативов ВФСК ГТО на АВГУСТ

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

4.	<b>Кросс:</b> - кросс по пересеченной местности; - смешанное передвижение по пересеченной местности	<b>26.08. (ПОНЕДЕЛЬНИК)</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
5.	<b>Бег:</b> - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции; - челночный бег 3x10 м.	<b>28.08. (СРЕДА)</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>30.08. (ПЯТНИЦА)</b> 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.**