

Расписание нормативов ВФСК ГТО на МАРТ

№	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО	Дата и время проведения	Место проведения	Дополнительная информация
1	Бег: - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции; - челночный бег 3x10 м.	12.03. (СРЕДА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	Манеж «Прометей» Ул. Лепсе, 30	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
		17.03. (ПОНЕДЕЛЬНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		
		26.03. (СРЕДА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		
2	Бег на лыжах:	13.03. (ЧЕТВЕРГ) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	База «Трамплин» Ул. Подгорная, 15	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Лыжи.
3	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;	11.03. (ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40 18.03.(ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40 25.03(ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	СШ №1 Ул. Солнечная, 25В	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.

	- челночный бег 3x10; - рывок гири 16 кг.			
4	Плавание: - плавание 25 метров; - плавание 50 метров.	15.03. (СУББОТА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	СК «Олимпийский» Романа Ердякова, 23, к.1	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - соскоб (для всех участников) - принадлежности для плавания.
5	Стрельба из электронного оружия:	14.03. (ПЯТНИЦА) Начало – 14:05 Регистрация – 13:55	СОШ №52 пр-кт. Строителей, 44	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.

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