

## Расписание нормативов ВФСК ГТО на ОКТЯБРЬ

№	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>12.10. (СУББОТА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	Манеж «Прометей» Ул. Лепсе, 30, корп. 1	<b>При себе иметь:</b> - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь
		<b>16.10. (СРЕДА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:50		
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>15.10. (ВТОРНИК)</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>22.10. (ВТОРНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		
3.	<b>Плавание:</b> - плавание 25 метров; - плавание 50 метров.	<b>14.10. (СУББОТА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	СК «Олимпийский» Ул. Романа Ердякова, 23, к. 1	<b>При себе иметь:</b> - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - <b>соскоб (для всех участников)</b> - принадлежности для плавания.
		<b>19.10. (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:50		

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