

**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** |
| 12.10.2019 | **старт в 10.00**регистрация (выдача номеров) 09.00-09.45 | 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 |
| 19.10.2019 | **начало в 10.00**регистрация 09.00-09.45 | Лыжная база «Гавань» (г. Реж, ул. Костоусова, 85) | - подтягивание из виса на высокой перекладине- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см- 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 |

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

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