

**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