

## Расписание нормативов ВФСК ГТО на МАРТ

№	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>12.03. (СРЕДА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	Манеж «Прометей» Ул. Лепсе, 30	<b>При себе иметь:</b> - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
		<b>17.03. (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		
		<b>26.03. (СРЕДА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		
2	<b>Бег на лыжах:</b>	<b>13.03. (ЧЕТВЕРГ)</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; - Лыжи.
3	<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;	<b>11.03. (ВТОРНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40  <b>18.03.(ВТОРНИК)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40  <b>25.03(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.

	- челночный бег 3x10; - рывок гири 16 кг.			
<b>4</b>	<b>Плавание:</b> - плавание 25 метров; - плавание 50 метров.	<b>15.03. (СУББОТА)</b> Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	СК «Олимпийский» 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>5</b>	<b>Стрельба из электронного оружия:</b>	<b>14.03. (ПЯТНИЦА)</b> Начало – 14:05 Регистрация – 13:55	СОШ №52 пр-кт. Строителей, 44	<b>При себе иметь:</b> - 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.**