Программа

приема нормативов у населения

«Единый день ГТО»19 мая 2018 г.

Центральный стадион, ул. Кирова 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытаний | Время | Место приема |
| 1 | 1. Челночный бег 3\*10м, бег 30,60,100м.  2. 1000м,1500м, 2000м, 3000м.  3. Смешанное передвижение 1км,  2 км. | 10.00-12.00  12.00-14.00  14.00-16.00 | Беговая дорожка  стадиона |
| 2 | Силовой комплекс: наклон вперед стоя на гимнастической скамье, подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 10.00-16.00 | Городок ГТО |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места | 10.00-16.00 | Сектор для прыжков |
| 4 | Метание малого мяча на дальность | 10.00-12.00  14.00-16.00 | Футбольное поле |
| 5 | Стрельба из пневматической винтовки- 8 выстрелов (3 пробных и 5 в зачет) | 10.00-16.00 | Стрелковый тир  (цокольное помещение) |
| 6 | Плавание 25 и 50 метров | 10.00-16.00 | Бассейн ФСК |

Примечание:

* При сдаче норм комплекса ГТО по стрельбе из пневматической винтовки **оплачивается количество израсходованных выстрелов, а именно пулек (1 пулька- 7 руб.).**
* Сдача норм комплекса ГТО по плаванию производится во время сеанса, согласно графика работы бассейна, после оплаты за сеанс и хорошей разминки.