ГРАФИК ПРИЁМА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ **ВФСК ГТО** НА **1-й КВАРТАЛ** 2022 ГОДА



❗ **Обязательным** условием участия в выполнении нормативов (ДЛЯ ВСЕХ) является наличие **СПРАВКИ-ДОПУСКА ВРАЧА** с указанием срока действия!  
  
❗ Лица, не прошедшие регистрацию, к старту не допускаются!

❗ Просьба всем участникам предварительно посмотреть нормативы своей возрастной ступени!  
  
❗ В СВЯЗИ С ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКОЙ В РЕГИОНЕ **ОБЯЗАТЕЛЬНА ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ** ПО ТЕЛ. 56-64-33, 8-902-191-26-52. Пн - Чт с 9.00 до 17.00, Пт с 9.00 до 13.00

График выполнения нормативов **ВФСК ГТО** жителями города Северодвинска в центре тестирования Муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа «Строитель» **в первом квартале 2022 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Спортивное сооружение** | **Испытание (тест)** | **Время** |
| 08 февраля  10 марта | Спортзал «Строитель» | 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине.  2. Рывок гири 16 кг.  3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.  4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.  5. Прыжок в длину с места.  6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  7. Подъем туловища из положения лежа на спине.  8. Челночный бег 3х10 м. | с 18:00 до 19:30 |
| 12 февраля  26 марта | Пневматическ тир «Строитель» | Стрельба из пневматической винтовки. | с 13:00 до 14:30 |
| 20 февраля  13 марта | Бассейн «Строитель» | Плавание. | с 08:30 до 9:15 |
| 19 марта | Стадион  «Север»  (л/а манеж) | 1. Бег на короткую и длинную дистанцию. | с 09:00 до 11:00 |
| 26 марта | Стадион  «Строитель» | Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр. | с 11:00 до 13:00 |
| 26 февраля | Стадион «Строитель» | Бег на лыжах. | с 12:00 до 14:00 |
| 21 марта | с 16:00 до 18:00 |

**ВНИМАНИЕ! График может корректироваться, следите за изменениями!**