ГРАФИК ПРИЁМА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ **ВФСК ГТО** НА **4-й КВАРТАЛ** 2021 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 четвертом квартале 2021 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Спортивное сооружение** | **Испытание (тест)** | **Время** |
| 14 сентября  12 октября  16 ноября  14 декабря | 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 |
| 18 сентября  16 октября  20 ноября  18 декабря | Пневматический тир «Строитель» | Стрельба из пневматической винтовки. | с 13:00 до 14:30 |
| 26 сентября  24 октября  28 ноября  19 декабря | Бассейн «Строитель» | Плавание. | с 08:30 до 9.15 |
| 16 сентября  22 сентября  05 октября | Стадион  «Строитель» | 1. Бег на короткую и длинную дистанцию. | с 17.00 до 19.00 |
| 20 сентября  07 октября  10 ноября | Стадион  «Строитель» | Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр. | с 17.00 до 18.00 |
| по назначению  (декабрь) | Стадион «Строитель» | Бег на лыжах. |  |

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