**График** приема выполнения нормативов **ВФСК ГТО** на **4-й КВАРТАЛ** 2024 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!

 **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 **МАУ ДО «СШ «Строитель»** **в четвертом квартале 2024 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Спортивное сооружение** | **Испытание (тест)** | **Время** |
| 15 октября20 ноября11 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 16:00 до 17:30 |
| 19 октября30 ноября21 декабря | Пневматическ тир «Строитель» | Стрельба из пневматической винтовки. | с 14:00 до 15:00 |
| 20 октября24 ноября22 декабря | Бассейн «Строитель» | Плавание. **(необходимо предоставить справку на гименолепидоз и энтеробиоз!)** | с 08:30 до 9:15 |
| 17 октября14 декабря | Легкоатлетический манеж, **стадион «Север»** | Бег на короткую и длинную дистанцию. | с 14:00 до 16:00 |
| 16 октября07 ноября | Стадион «Строитель» | Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр. | с 15:00 до 17:00 |
| 24 декабря | Стадион «Строитель» | Бег на лыжах. | с 14:00до 16:00 |

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