**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 октября  20 ноября  11 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 октября  30 ноября  21 декабря | Пневматическ тир «Строитель» | Стрельба из пневматической винтовки. | с 14:00 до 15:00 |
| 20 октября  24 ноября  22 декабря | Бассейн «Строитель» | Плавание.  **(необходимо предоставить справку на гименолепидоз и энтеробиоз!)** | с 08:30 до 9:15 |
| 17 октября  14 декабря | Легкоатлетический манеж, **стадион «Север»** | Бег на короткую и длинную дистанцию. | с 14:00 до 16:00 |
| 16 октября  07 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 14:00  до 16:00 |

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