**График выполнения нормативов ВФСК ГТО в первом квартале 2021 года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Спортивное сооружение** | **Испытание (тест)** | **Время** |
| 09 февраля  02 марта | Спортзал «Строитель» | 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине  2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.  3. Прыжок в длину с места  4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.  5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  6. Рывок гири 16 кг.  7.Подъем туловища из положения лежа на спине.  8. Челночный бег 3х10 м | 15:30 – 19.00 |
| 09 февраля  16 февраля  02 марта | Пневматический тир «Строитель» | Стрельба из пневматической винтовки | 14.00-15.30  18.00-19.00 |
| 14 февраля  28 февраля  14 марта  21 марта | Бассейн «Строитель» | Плавание | 8.30 – 9.45 |
| 27 февраля  06 марта | Легкоатлетический манеж «Север» | 1.Бег на короткую и длинную дистанцию  2. Прыжок в длину с разбега | 9.30 - 11.00 |
| 09 февраля  02 марта | Стадион  «Север» | 1. Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр. | 16.30 - 19.00 |
| 13 февраля  27 февраля | Стадион  «Север» | Бег на лыжах | 10.30 – 12.30 |

А