**Приложение № 1 к Положению о проведении ВФСК ГТО.**

**График выполнения нормативов ГТО.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Спортивное сооружение** | **Испытание (тест)** | **Время** |
| 13.10.2020 | 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 | 15:00 – 19.00 |
| 27.10.2020.  29.10.2020 | Пневматический тир «Строитель» | Стрельба из пневматической винтовки | 18.00 – 19.00 |
| 23.10.2020 | Бассейн «Строитель» | Плавание | 8.30 – 9.45 |
| 10.10.2020 | Стадион «Север» | Кросс | 9.00 - 11.00 |
| 10.10.2020 | Стадион  «Север» | 1. Бег на короткую и длинную дистанцию  2. Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр. | 9.00 - 11.00 |

А