График выполнения нормативов ВФСК ГТО жителями города Северодвинска в центре тестирования Муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа «Строитель» **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. 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 | Регистрация- 15.30  Начало  16:00 – 19:00 |
| 09 февраля  16 февраля  02 марта | Пневматический тир «Строитель» | Стрельба из пневматической винтовки | 13:00-14:30 |
| 14 февраля  28 февраля  14 марта  21 марта | Бассейн «Строитель» | Плавание | Регистрация – 08:00  Начало- 08:30 |
| по назначению | Легкоатлетический манеж «Север» | 1. Бег на короткую и длинную дистанцию  2. Прыжок в длину с разбега | Регистрация -09:00  Начало- 9:30-11:00 |
| по назначению | Стадион  «Север» | Бег на лыжах | Регистрация - 10.00  Начало 10.30 |
| 09 февраля  02 марта | Стадион «Строитель» | 1. Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр. | 16:30 – 19:00 |

К выполнению нормативов ГТО допускаются как организованные группы, так и отдельные граждане, зарегистрированные в АИС ГТО и имеющие медицинский допуск.

Заявки подаются в МАУ «СШ «Строитель» по адресу: г. Северодвинск, ул. Профсоюзная дом 25а, 2 - этаж, спортивный отдел, понедельник-четверг с 09.00-18.00, обед с 13.00-14.00, тел. 56-64-33, e-mail: [sport-stroitel@rambler.ru](mailto:sport-stroitel@rambler.ru)

В день сдачи иметь при себе паспорт (свидетельство о рождении), справку-допуск от врача.

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