

График приема нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО

На КАЖДЫЙ день приема нормативов необходимо заранее записываться через электронную форму на сайте ДЮСШ «Икар» <http://sarov-sport.ru/zapis>

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Месяц	Дата/Время	Ступени	Место приема
1.	Смешанное передвижение, бег на 1/2/3 км, бег на 30/60/100м, челночный бег 3*10м; Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; рывок гири 16кг; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту); Прыжок в длину с места.	Сентябрь	08.09/10.00	1-11	Стадион «Икар», пр. Музрукова, 43/1 (здание трибун, центральное футбольное поле)
2.	Плавание		16.09/10.00	1-11	Бассейн «Дельфин» пр. Музрукова, 45 (спортивная чаша)
3.	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 5 км		29.09/15.00	3, 8-9	Место сбора – остановка по дороге на серебряные ключи (за МБОУ Лицей 15)
4.	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 10 км, 15 км		30.09/10.00	4-7	Место сбора – остановка по дороге на серебряные ключи (за МБОУ Лицей 15)
5.	Метание мяча 150г; метание спортивного снаряда 500г/700г.	Октябрь	11.10/15.00	2-7	Стадион «Юниор», пр. Музрукова, 14 (футбольное поле).
6.	Смешанное передвижение, бег на 1/2/3 км, бег на 30/60/100м, челночный бег 3*10м; Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; рывок гири 16кг; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во		14.10/10.00	1-11	Стадион «Икар», пр. Музрукова, 43/1 (здание трибун, центральное футбольное поле)

	раз за 1 минуту); Прыжок в длину с места; Стрельба из электронного оружия.				
7.	Плавание	Октябрь	21.10/10.00	1-11	Бассейн «Дельфин» пр. Музрукова, 45 (спортивная чаша)
8.	Смешанное передвижение, бег на 1/2/3 км, бег на 30/60/100м, челночный бег 3*10м; Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; рывок гири 16кг; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту); Прыжок в длину с места; Стрельба из электронного оружия.		28.10/10.00	1-11	Стадион «Икар», пр. Музрукова, 43/1 (здание трибун, центральное футбольное поле)
9.	Метание мяча 150г; метание спортивного снаряда 500г/700г.	Ноябрь	08.11/15.00	2-7	Стадион «Юниор», пр. Музрукова, 14 (футбольное поле).
10.	Плавание		18.11/10.00	1-11	Бассейн «Дельфин» пр. Музрукова, 45 (спортивная чаша)
11.	Бег на лыжах / передвижение на лыжах	Декабрь	Дата и время будут указаны после согласования с рук-ом лыжной базы	1-11	Лыжная база ул. Ак.Харитона, 20 (стартовый городок)

Обращаем Ваше внимание – в график могут быть внесены изменения.

Актуальную информацию можно посмотреть на сайте sarov-sport.ru/gto/grafik/ или в группе Вконтакте vk.com/gto_sarov, а также уточнить по телефону **9-93-94, +7 904 394 64 09** или эл.почте gto.sarov_sport@mail.ru