|  |
| --- |
| **График приема ГТО****январь-февраль 2017 года** |
| **№** | **Дата проведения** | **Ступени** | **Виды испытаний** | **Место проведения** |
| 1 | **28 января** в 12.30 - регистрация 13.00-старт | I-ХI ступени | - Бег на лыжах; - Передвижение на лыжах.  | Лыжная база «Метелица» (ул.Королева, 13) |
| 2 | **28 января** c 12.00 до 16.00 часов | VII-XI ступени | Подтягивание из виса на высокой перекладине;Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;Рывок гири 16 кг;Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;Поднимание туловища из положения лежа на спине. | Центр физической культуры и спорта «Метеор» (ул .Калужская, 17/2) |
| 3 | **29 января** 13.30 - регистрация 14.00- старт | I-ХI ступени | - Бег на лыжах; - Передвижение на лыжах.  | Лыжная база «Метелица» (ул.Королева, 13) |
| 4 | **29 января** с 11.00 до 15.00 часов | VII-XI ступени | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг;- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине. | Центр физической культуры и спорта «Сибиряк» (ул.Сибирская.64/1) |
| 5 | **04 февраля**  с 12.00 до 15.00 часов | V-XI ступени | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг;- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине. | Спортивный комплекс «Юпитер» (ул.Смирнова д.48б) |
| 6 | **04 февраля** с 10.00 до 12.00 часов | I-IV ступени | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине; - Рывок гири 16 кг. | Спортивный зал МАОУ школы №31(ул. Ачинская, 22) |
| 7 | **05 февраля** с 10.00 до 13.00 часов | III-IX ступени |  - Стрельба из пневматической винтовки | МАУ ДО СДЮСШОР№16 (ул.Нахимова. 1г) |
| V-XI ступени | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине; - Рывок гири 16 кг. |