|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ГРАФИК ВФСК ГТО НА НОЯБРЬ** | | | | |
| **№** | **Сроки проведения** | **Ступени** | **Виды испытаний** | **Место проведения** |
| 1 | **08 ноября**  Регистрация  с 13.30  Прием испытаний:  с 14.00 до 17.00 | I-XI | - 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 на гимнастической скамье;  - прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - поднимание туловища из положения лежа на спине;  - рывок гири 16 кг;  - метание теннисного мяча в цель. | ЦФКиС «Метеор»  (ул.Калужская, 17/2) |
| 2 | **09 ноября**  Регистрация с 09.30 до 10.00  **Прием испытаний:**  с 10.00 до 12.00 – кросс  с 12.00 до 13.00 – метание и силовые виды | I-XI | - рывок гири 16 кг;  - метание мяча 150 гр;  - метание спортивного снаряда 500, 700 г (м)  - метание теннисного мяча в цель;  - смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 2 км, 3 км;  - кросс на 2 км, 3 км, 5 км (бег по пересеченной местности);  -скандинавская ходьба. | Лыжная база «Сосновый бор»  (ул.Кутузова,1Б) |
| 3 | **23 ноября**  Регистрация  с 09.30 до 10.00  Прием испытаний:  с 10.00 до 13.00  **ВАЖНО: предварительная регистрация до 22.11. 2019 на сайте gto70.ru** | I-XI | - бег 30 м (с);  - бег 60 м (с);  - бег 1 км (мин, с);  - бег 2 км (мин, с);  - бег 3 км (мин, с);  - челночный бег 3х10 м (с). | Закрытый легкоатлетический манеж «Гармония»  (ул.Высоцкого, 7,стр.6) |
| 4 | **24 ноября\***  Регистрация с 14.30 до 15.00  Прием испытаний  с 15.00 | I-XI | - бег на лыжах 1, 2, 3, 5 (км, мин,с);  - передвижение на лыжах 2,3 (км, мин,с); | Лыжная база «Метелица»  (ул.Королева,13) |
| 5 | **30 ноября**  Регистрация с 08.40 до 09.00  Прием испытаний с 09.00 до 09.45 | III-XI | - плавание 50 м (мин, с);  - плавание на 25 м (мин, с). | Бассейн «Кедр»  (ул.Высоцкого,7) |
| 6 | **30 ноября**  Регистрация  с 17.30 - до 18.00  Прием испытаний:  с 18.00 до 19.00 | I-II | - плавание 50 м (мин, с);  - плавание на 25 м (мин, с). | Бассейн «Парус»  (Иркутский тракт, 51, стр3) |

***1. Для допуска к прохождению испытаний при себе иметь: документ удостоверяющий личность, справку – допуск от врача, спортивную форму одежды.***

***2. Ознакомиться с техникой выполнения нормативов и правилами оценки результатов, Вы можете на сайте gto.ru в разделе «как выполнять»*** [***http://gto.ru/#gto-method***](http://gto.ru/#gto-method)

**\* - мероприятие, проводится при благоприятных погодных условиях**