|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. |