

Расписание выполнения испытаний Комплекса ГТО на декабрь 2017 года:

4 декабря — СДЮСШОР №4 (ул. Урицкого, 15а) с 11:30 — подтягивание на высокой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места и разбега, поднимание туловища;

5 и 14 декабря — СГАФКСиТ в 12:30 регистрация.
13:00-14:00 — плавание

7 декабря СГАФКСиТ в 14:30 регистрация
15:00-17:00-стрельба из электронного оружия

12 декабря СГАФКСиТ в 14:30 регистрация
15:00-17:00-самозащита без оружия
декабря в 14:00 регистрация.

15:00-17:00 и **9 декабря** в 9:30 регистрация.

10:00-12:00- подтягивание на высокой перекладине, рывок гири 16кг, сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места и разбега, метание спортивного снаряда в цель, поднимание туловища; челночный бег, бег на 30,60,100м 1,2,3км; смешанное передвижение 1,2,3км.

13 декабря-СДЮСШОР №1(ул.Нарвская,5) и СДЮСШОР №7(ул.Кутузова,11) с 12:00-подтягивание на высокой перекладине, рывок гири 16кг(СДЮСШОР №1), сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места и с разбега, поднимание туловища.

13 декабря-бассейн «Днепр» с 12:00 и бассейн «Дельфин» с 11:00-плавание

13 декабря-СДЮСШОР №8(ул.Крупской,37) стрельба из пневматической винтовки

14 декабря-СДЮСШ №3(2-ой Краснофлотский пер.,36)-самозащита без оружия, подтягивание на высокой перекладине, рывок гири 16кг, сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места и разбега, поднимание туловища.

12 декабря в 11:30 регистрация.- «ЗИМНИЙ ФЕСТИВАЛЬ ГТО»
12:00-15:00- выполнение нормативов.
Подтягивание на высокой перекладине, рывок гири 16кг, сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса.

Желающим сдать или пересдать нормативы нужно оформить заявку или допуск врача при себе иметь УИН и паспорт.