График работы ЦТ м.р.Похвистнейский ВФСК «ГТО»

Приём ведется по коллективным и индивидуальным заявкам. Предварительно позвонить.

Участникам иметь допуск врача, копию паспорта или свидетельства о рождении,

регистрацию на сайте ГТО+индивидуальный номер, соответствующую для вида испытаний спортивную форму.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступень** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **Дата и время выполнение нормативов ВФСК «ГТО»**  **1-6 ступени, претенденты на:**  **бронзовый, серебряный и золотой знаки** |
| **Вид испытания** | **6-8 лет** | **9-10 лет** | **11-12 лет** | **13-15 лет** | **16-17 лет** | **18-24 лет** |
| Челночный бег 3х10 м | \* |  |  |  |  |  | **с 20.04 2016 до 22.06 2016,**  **с 07.09. 2016 до 28.09.2016**  **каждую среду с 14.00-17.00** |
| Бег на 30 м | \* |  |  |  |  |  |
| Бег на 60 м |  | \* | \* | \* |  |  |
| Бег на 100 м |  |  |  |  | \* | \* |
| Смешанное передвижение (1 км) | \* |  |  |  |  |  |
| Бег на 1 км |  | \* |  |  |  |  |
| Бег на 1,5 км |  |  | \* |  |  |  |
| Бег на 2 км |  |  | \* | \* | \* | \* |
| Бег на 3 км |  |  |  | \* | \* | \* |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | \* | \* | \* | \* | \* | \* | **с 07.09 2016 до 21.12 2016, каждую среду с 14.00-17.00** |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Рывок гири 16 кг |  |  |  |  | \* | \* |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | | | | | \* | \* |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | | | | \* | \* | \* | **с 07.09 2016 до 21.12 2016, каждую среду с 14.00-17.00** |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | \* | \* | \* | \* | \* | \* | **с 07.09 2016 до 21.12 2016, каждую среду с 14.00-17.00** |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | \* |  |  |  |  |  | **с 20.04 2016 до 22.06 2016 и с 07.09 2016 до 21.12 2016 каждую среду с 14.00-17.00** |
| Бег на лыжах на 1 км | \* | \* |  |  |  |  | **с 18.01.2017 года до 20.03.2017 года,**  **каждую субботу с 12.00 до 15.00** |
| Бег на лыжах на 2 км | \* | \* | \* |  |  |  |
| Бег на лыжах на 3 км |  |  | \* | \* | \* | \* |
| Бег на лыжах на 5 км |  |  |  | \* | \* | \* |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку | | | \* | \* | \* | \* | **с 20.04 2016 до 22.06 2016 и с 07.09 2016 до 21.12 2016 каждую среду с 14.00-17.00** |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | | | | \* | \* | \* | **с 07.09 2016 до 21.12 2016, каждую среду с 14.00-17.00** |
| Метание мяча весом 150 г |  | \* | \* | \* |  |  | **с 20.04 2016 до 22.06 2016 и с 07.09. 2016 до 28.09.2016**  **каждую среду с 14.00-17.00** |
| Метание спортивного снаряда весом 700 г | | |  |  | \* | \* |
| Метание спортивного снаряда весом 500 г | | |  |  | \* | \* |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков | | | \* | \* | \* | \* | **в разработке** |