

### График сдачи норм ГТО

Дата	Спортивное сооружение	Испытание	Время
✓ 29 января 2018 г. (учащиеся МОУ «СОШ №1, 2, 3, 4, 5, 6, 7»)	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия	14.00 – шк 7 ✓ 14.10 – шк 6 14.20 – шк 4,5 14.30 – шк 3 14.40 – шк 2 14.50 – шк 1
✓ 30 января 2018 г. (взрослое население, <u>работники учреждений</u> )	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия	16.00 – <u>работники школ</u> 16.30 – <u>работники МДОУ</u>
✓ 06 февраля 2018 г. (учащиеся школ)	Аллея Набережной (регистрация участников за 15 минут до старта)	Бег на лыжах, 1 км Бег на лыжах, 2 км Бег на лыжах, 3 км Бег на лыжах, 5 км Старт на всех дистанция - общий	14.00  14.20 14.40
✓ 07 февраля 2018 г. ( <u>работники учреждений</u> )	Аллея Набережной (регистрация участников за 15 минут до старта)	Бег на лыжах, 2 км Бег на лыжах, 3 км Бег на лыжах, 5 км Старт на всех дистанция - общий	15.00
✓ 27 февраля 2018 г. (учащиеся школ)	Спортивный зал МОУ «СОШ № 2»	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Рывок гири, 16 кг	15.00
✓ 28 февраля 2018 г. ( <u>работники учреждений</u> )	Спортивный зал МОУ «СОШ № 2»	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Рывок гири, 16 кг	17.00
Пересдача 06 марта 2018 г. (учащиеся школ,	Аллея Набережной	Бег на лыжах	14.00

Вход. № 48  
« 17 » сентября 2007 г.

14 марта 2018 г. (учащиеся школ)	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Бег на 30 метров Бег на 60 метров Бег на 100 метров	14.00
14 марта 2018 г. (работники учреждений)	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Бег на 100 метров	14.30
Пересдача 20 марта 2018 г. (учащиеся школ, работники учреждений)	Спортивный зал МОУ «СОШ № 2»	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Рывок гири, 16 кг	17.00
3 апреля 2018 год (учащиеся школ и работники учреждений)	ЧУ СК «Олимп», большой бассейн (вход бесплатный)	Плавание, 50 метров	14.00
24 апреля 2018 г. (учащиеся школ)	Стадион МОУ «СОШ № 7»	Метание спортивного мяча весом 150 г., метание снаряда 500 и 700 г.	15.30 – шк 7 15.45 – шк 6 16.00 – шк 4,5 16.15 – шк 3 16.30 – шк 2 16.45 – шк 1
24 апреля 2018 г. (работники учреждений)	Стадион МОУ «СОШ № 7»	Метание снаряда 500 и 700 г.	17.00
25 апреля 2018 г. (учащиеся школ)	Аллея Набережной (регистрация участников за 15 минут до старта)	Смешанное передвижение (1 км) и бег на 1 км  Бег 2 и 3 км	16.40  17.00
25 апреля 2018 г. (работники учреждений)	Аллея Набережной (регистрация участников за 15 минут до старта)	Бег 2 и 3 км	17.30

### График сдачи норм ГТО детских садов (воспитанники), I ступень

Дата	Спортивное сооружение	Испытание	Время
07 февраля 2018 г.	Аллея Набережной	Бег на лыжах, 1 км	10.00
14 февраля 2018 г.	Спортивный зал ДЮСШ	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) 5.Бег на 30 метров	10.00
24 апреля 2018 г.	Аллея Набережной	Смешанное передвижение (1 км)	10.00