

**График сдачи норм ГТО (учащиеся)
сентябрь – декабрь 2022 г.**

Дата	Спортивное сооружение	Испытание	Время
20 сентября	Аллея Набережной	Смешанное передвижение на 1 км - I ст.(6-8лет) Бег на 1 км - II ст.(9-10лет) Бег на 1,5 км - III ст.(11-12лет)	15.00
21 сентября	Аллея Набережной	IV ст. (13-15лет), V ст. (16-17лет), VI (18-24 лет) Бег на 2 км, 3 км	15.30
22 сентября	Стадион МОУ «СОШ № 1»	Метание спортивного мяча весом 150 г. - II ст. (9-10 лет), III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет). Метание гранаты 500г (девушки), 700 г. (юноши) - V ст.(16-17лет), VI (18-24 лет)	15.00
4 октября	Аллея Набережной	Смешанное передвижение на 1км, бег на 1км,1,5км Бег на 2 км, 3 км	15.00
6 октября	Стадион МОУ «СОШ № 1»	Метание спортивного мяча весом 150 г. - II ст. (9-10 лет), III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет). Метание гранаты 500г (девушки), 700 г. (юноши) - V ст.(16-17лет), VI (18-24 лет)	15.00
12 октября	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Челночный бег 3x10м, Бег на 30м, 60м I ст.(6-8лет), II ст.(9-10лет), III ст. (11-12лет)	14.00
13 октября	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Челночный бег 3x10м, 30 м, 60 м,100 м IV ст. (13-15лет), V ст. (16-17лет), VI ст. (18-24 лет)	14.00
19 октября	Спортивный зал МОУ «СОШ № 1»	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 8.Метание теннисного мяча в цель (1 ст. 6-8лет)	15.00 Учащиеся: I ст.(6-8лет) II ст. (9-10 лет) III ст.(11-12лет)
20 октября	Спортивный зал МОУ «СОШ № 1»	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	15.30 Учащиеся: IV (13 -15лет) V (16 -17лет) VI (18 - 24 лет)
10 ноября	ЧУ СК «Олимп», большой бассейн (вход бесплатный)	Плавание: 25м (при умении плавать) - I ст.(6-8лет) 50 метров - II ст.(9-10лет), III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет),V ст. (16-17лет), VI ст. (18-24 лет)	14.00
15 ноября	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Челночный бег 3x10м, 30 м, 60 м, 100 м	14.00

23 ноября	Спортивный зал «Жоряжемская спортвная школа» Ул.Дыбцина,13	1.Подтягивание из вися 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	<u>15.00- I ст.(6-8лет)</u> II ст. (9-10 лет) III ст.(11-12лет) <u>15.30 - IV (13 - 15лет)</u> V (16 -17лет) VI (18 - 24 лет)
7 декабря	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия (учащиеся с 11лет и старше)	14.00
13 декабря	Аллея Набережной	Бег на лыжах: 1 км - I ст. (6-8лет), II ст.(9-10лет), 2 км - III ст. (11-12лет)	15.00
14 декабря	Аллея Набережной	Бег на лыжах 3 км, 5 км IV ст.(13-15лет), V ст.(16-17лет) , VI ст.(18-24 лет)	15.00
22 декабря	Аллея Набережной	Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км	15.00