

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

Дата	Спортивное сооружение	Испытание	Время
21 сентября	Аллея Набережной	Бег на 2 км, 3 км	15.30
22 сентября	Стадион МОУ «СОШ № 1»	Метание гранаты 500г (женщины), 700 г. (мужчины)	15.30
4 октября	Аллея Набережной	Бег на 2 км, 3 км	15.00
6 октября	Стадион МОУ «СОШ № 1»	Метание гранаты 500г (женщины), 700 г. (мужчины)	15.00
13 октября	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Челночный бег 3x10м, 30 м, 60 м, 100 м	14.00
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
10 ноября	ЧУ СК «Олимп», большой бассейн (вход бесплатный)	Плавание 50 метров	14.00
15 ноября	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Челночный бег 3x10м, 30 м, 60 м, 100 м	14.00
23 ноября	Спортивный зал Коряжемская спортивная школа Ул. Дыбцина, 13	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
7 декабря	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия	14.00
14 декабря	Аллея Набережной	Бег на лыжах 2км, 3 км, 5 км	15.00
22 декабря	Аллея Набережной	Бег на лыжах 2 км, 3 км, 5 км	15.00