

**График сдачи норм ГТО (учащиеся)**

<b>Дата</b>	<b>Спортивное сооружение</b>	<b>Испытание</b>	<b>Время</b>
5 февраля 2019 г.	Аллея Набережной (регистрация участников за 15 минут до старта)	Бег на лыжах: 1 км - <b>I ст.(6-8лет), II ст.(9-10лет),</b> 2 км - <b>III ст.(11-12лет)</b>	15.00
6 февраля 2019 г.	Аллея Набережной (регистрация участников за 15 минут до старта)	Бег на лыжах 3 км, 5 км <b>IV ст.(13-15лет), V ст.(16-17лет) , VI ст.(18-24 лет)</b>	15.00
14 февраля 2018 г.	Легкоатлетический манеж «Спасс»	<b>I ст.(6-8лет), II ст.(9-10лет), III ст.(11-12лет)</b> Челночный бег 3x10м Бег на 30м, 60м	14.00
15 февраля 2018 г.	Легкоатлетический манеж «Спасс»	<b>IV ст. (13-15лет), V ст. (16-17лет) , VI ст. (18-24 лет)</b> Челночный бег 3x10м, 30 м, 60 м, 100 м	14.00
<b>Пересдача</b> 26 февраля 2019г.	Аллея Набережной	Бег на лыжах 1км, 2 км, 3 км, 5 км	15.00
<b>Пересдача</b> 5 марта 2019 г.	Аллея Набережной	Бег на лыжах 1км, 2 км, 3 км, 5 км	15.00
13 марта 2019 год	ЧУ СК «Олимп», большой бассейн (вход бесплатный)	Плавание <b>I ст.(6-8лет)</b> – 25м (при умении плавать) <b>II ст.(9-10лет), III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет),</b> <b>V ст. (16-17лет) , VI ст. (18-24 лет) - 50 метров</b>	14.00
<b>Пересдача</b> 20 марта 2019 г.	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Челночный бег 3x10м, 30 м, 60 м, 100 м	14.00
27 марта 2019 г.	Спортивный зал МОУ «СОШ № 7»	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 8.Метание теннисного мяча в цель ( <b>для I ступени</b> )	15.00 Учащиеся: <b>I ст.(6-8лет)</b> <b>II ст. (9-10 лет)</b> <b>III ст.(11-12лет)</b>
28 марта 2019 г.	Спортивный зал МОУ «СОШ № 7»	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	15.30 Учащиеся: <b>IV ст. (13-15лет)</b> <b>V ст. ( 16-17лет)</b> <b>VI (18-24 лет)</b>
3 апреля 2018 г.	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия ( <b>учащиеся с 11лет и старше</b> )	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

<b>Пересдача</b> 17 апреля 2018 г	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия <b>(учащиеся с 11 лет и старше)</b>	14.00
<b>Пересдача</b> 24 апреля 2019 г.	Спортивный зал МОУ «СОШ № 7»	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	15.30
6 май 2019 г.	Аллея Набережной (регистрация участников за 15 минут до старта)	Смешанное передвижение на 1 км - <b>I ст.(6-8лет)</b> Бег на 1 км - <b>II ст.(9-10лет)</b> Бег на 1,5 км - <b>III ст.(11-12лет)</b>	15.00
7 май 2019 г.	Аллея Набережной (регистрация участников за 15 минут до старта)	<b>IV ст. (13-15лет), V ст. (16-17лет), VI (18-24 лет)</b> Бег на 2 км, 3 км	16.00
16 мая 2019 г.	Стадион МОУ «СОШ № 3»	Метание спортивного мяча весом 150 г. - <b>I ст.(6-8лет), II ст. (9-10 лет), III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет).</b> Метание гранаты 500г (девушки), 700 г. (юноши) - <b>V ст.(16-17лет) ,VI(18-24 лет)</b>	15.00 – шк 3 15.20 – шк 2 15.40 – шк 1 16.00 – шк 4,5 16.20 – шк 6 16.40 – шк 7
<b>Пересдача</b> 21 мая 2019 г.	Аллея Набережной	Смешанное передвижение на 1км, бег на 1км,1,5км  Бег на 2 км, 3 км	15.00  15.40
<b>Пересдача</b> 22 мая 2019 г.	Стадион МОУ «СОШ № 3»	Метание спортивного мяча весом 150 г. - <b>I ст.(6-8лет), II ст. (9-10 лет), III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет).</b> Метание гранаты 500г (девушки), 700 г. (юноши) - <b>V ст.(16-17лет) ,VI(18-24 лет)</b>	15.00