

График сдачи норм ГТО (взрослое население)

Дата	Спортивное сооружение	Испытание	Время
6 февраля 2019 г.	Аллея Набережной (регистрация участников за 15 минут до старта)	Бег на лыжах 2км, 3 км, 5 км	16.00
15 февраля 2018 г.	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Челночный бег 3x10м, 30м,60 м, 100 м	14.00
Пересдача 26 февраля 2019г.	Аллея Набережной	Бег на лыжах 2 км, 3 км, 5 км	16.00
Пересдача 5 марта 2019 г.	Аллея Набережной	Бег на лыжах 2 км, 3 км, 5 км	16.00
13 марта 2019 год	ЧУ СК «Олимп», большой бассейн (вход бесплатный)	Плавание, 50 метров	14.00
Пересдача 20 марта 2019 г.	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Челночный бег 3x10м, 30 м, 60 м, 100 м	14.00
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	17.00
3 апреля 2018 г.	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия	16.00
Пересдача 17 апреля 2018 г.	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия	15.00
Пересдача 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	17.00
7 май 2019 г.	Аллея Набережной (регистрация участников за 15 минут до старта)	Бег на 2 км, 3 км	17.00
16 мая 2019 г.	Стадион МОУ «СОШ № 3»	Метание снаряда 500 и 700 г.	17.00

Пересдача 21 мая 2019 г.	Аллея Набережной (регистрация участников за 15 минут до старта)	Бег на 2 км, 3 км	17.00
Пересдача 22 мая 2019 г.	Стадион МОУ «СОШ № 3»	Метание снаряда 500 и 700 г.	17.00