**График приема нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО**

**на 1 полугодие 2019 года**

На КАЖДЫЙ день приема нормативов необходимо заранее записываться через электронную форму на сайте ДЮСШ «Икар» **http://sarov-sport.ru/zapis**

**В график могут быть внесены изменения в связи с погодными условиями или малым количеством записавшихся на выполнение.**

Актуальную информацию можно узнать на сайте **http://sarov-sport.ru/gto/grafik**, а также уточнить по телефону 9-93-94, +7 904 394 64 09 или эл.почте gto.sarov\_sport@mail.ru

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Месяц** | **Дата/Время** | **Место приема** |
|  | Бег на лыжах, передвижение на лыжах | **Январь** | 20 января 11.00 | Лыжная базаул. Ак.Харитона, 20(стартовый городок) |
|  | Зимний фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций (по предварительным заявкам от школ) | 23 января 15.00 | Стадион «Юниор», пр. Музрукова, 14 легкоатлетический манеж |
|  | Плавание | **Февраль** | 3 февраля 10.00 | Бассейн «Дельфин» пр. Музрукова, 45 (спортивная чаша) |
|  | Бег на лыжах, передвижение на лыжах | 24 февраля 13.00 | Лыжная базаул. Ак.Харитона, 20(стартовый городок) |
|  | Плавание | **Март** | 3 марта 10.00 | Бассейн «Дельфин» пр. Музрукова, 45 (спортивная чаша) |
|  | Плавание | **Апрель****Апрель** | 7 апреля 10.00 | Бассейн «Дельфин» пр. Музрукова, 45 (спортивная чаша) |
|  | Смешанное передвижение, скандинавская ходьба,бег на 1/2/3 км, бег на 30/60/100м, челночный бег 3\*10м;Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; рывок гири 16кг;Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту);Прыжок в длину с места;Метание теннисного мяча в цель, метание мяча 150г; метание спортивного снаряда 500г/700г.Стрельба из электронного оружия. | 21 апреля 10.00 | Стадион «Икар», пр. Музрукова, 43/1 (здание трибун, большое футбольное поле) |
|  | Летний фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций (по предварительным заявкам от школ) | **Май** | 15 мая 15.00 | Стадион «Икар», пр. Музрукова, 43/1 (большое футбольное поле) |
|  | Плавание | 19 мая 10.00 | Бассейн «Дельфин» пр. Музрукова, 45 (спортивная чаша) |
|  | Смешанное передвижение, скандинавская ходьба,бег на 1/2/3 км, бег на 30/60/100м, челночный бег 3\*10м;Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; рывок гири 16кг;Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту);Прыжок в длину с места;Метание теннисного мяча в цель, метание мяча 150г; метание спортивного снаряда 500г/700г.Стрельба из электронного оружия. | 26 мая 10.00 | Стадион «Икар», пр. Музрукова, 43/1 (здание трибун, большое футбольное поле) |
|  | Смешанное передвижение, скандинавская ходьба,бег на 1/2/3 км, бег на 30/60/100м, челночный бег 3\*10м;Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; рывок гири 16кг;Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту);Прыжок в длину с места;Метание теннисного мяча в цель, метание мяча 150г; метание спортивного снаряда 500г/700г.Стрельба из электронного оружия. | **Июнь****Июнь** | 16 июня 10.00 | Стадион «Икар», пр. Музрукова, 43/1 (здание трибун, большое футбольное поле) |
|  | Плавание | 30 июня 10.00 | Бассейн «Дельфин» пр. Музрукова, 45 (спортивная чаша) |