

График сдачи норм ГТО (учащиеся)

| Дата | Спортивное сооружение | Испытание | Время |
|--|---|--|--|
| 25 сентября 2018 г. | Аллея Набережной (регистрация участников за 15 минут до старта) | Смешанное передвижение (1 км). Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км | 15.00 |
| 27 сентября 2018 г. | Стадион МОУ «СОШ № 3» | Метание спортивного мяча весом 150 г., метание снаряда 500 и 700 г. | 15.30 – шк 7 15.45 – шк 6 16.00 – шк 4,5 16.15 – шк 3 16.30 – шк 2 16.45 – шк 1 |
| Пересдача 9 октября 2018 г. | Аллея Набережной (регистрация участников за 15 минут до старта) | Смешанное передвижение (1 км). Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км | 15.00 |
| Пересдача 11 октября 2018 г. | Стадион МОУ «СОШ № 3» | Метание спортивного мяча весом 150 г., метание снаряда 500 и 700 г. | 15.30 |
| 16 октября 2018 г. | Спортивный зал МОУ «СОШ № 2» | 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 | 15.00 |
| 18 октября 2018 г. | Легкоатлетический манеж «Спасс» | Челночный бег 3х10м Бег на 30 метров Бег на 60 метров Бег на 100 метров | 14.00 |
| Пересдача 13 ноября 2018 г. | Спортивный зал МОУ «СОШ № 2» | 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 | 15.00 |
| 4 декабря 2018 г. (учащиеся МОУ «СОШ №1, 2, 3, 4, 5, 6, 7») | Тир МОУ «СОШ № 7» | Стрельба из электронного оружия | 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 |
| 6 декабря 2018 год | ЧУ СК «Олимп», большой бассейн (вход бесплатный) | Плавание, 50 метров | 14.00 |
| 11 декабря 2018 г. | Аллея Набережной (регистрация участников за 15 минут до старта) | Бег на лыжах, 1 км Бег на лыжах, 2 км Бег на лыжах, 3 км Бег на лыжах, 5 км | 14.00 14.20 14.40 |
| Пересдача 18 декабря 2018 г. | Аллея Набережной | Бег на лыжах, 2 км Бег на лыжах, 3 км Бег на лыжах, 5 км | 15.00 |