

График сдачи нормативов (тестов) комплекса ГТО

День недели	Время	Нормативы (тесты)	Место проведения
Пн.	9.00-21.30	<ul style="list-style-type: none"> - Сгибание и разгибание рук - Подъем туловища - Подтягивание на высокой и низкой перекладине - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - Наклон вперед, касание пола пальцами (ладонями) - Прыжок в длину с места 	ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд»
Вт.	9.00-21.30	<ul style="list-style-type: none"> - Сгибание и разгибание рук - Подъем туловища - Подтягивание на высокой и низкой перекладине - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - Наклон вперед, касание пола пальцами (ладонями) - Прыжок в длину с места 	ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд»
Ср.	9.00-21.30	<ul style="list-style-type: none"> - Сгибание и разгибание рук - Подъем туловища - Подтягивание на высокой и низкой перекладине - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - Наклон вперед, касание пола пальцами (ладонями) - Прыжок в длину с места 	ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд»
Чт.	9.00-21.30	<ul style="list-style-type: none"> - Сгибание и разгибание рук - Подъем туловища - Подтягивание на высокой и низкой перекладине - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - Наклон вперед, касание пола пальцами (ладонями) - Прыжок в длину с места 	ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд»

Пт.	9.00-21.30	<ul style="list-style-type: none"> - Сгибание и разгибание рук - Подъем туловища - Подтягивание на высокой и низкой перекладине - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - Наклон вперед, касание пола пальцами (ладонями) - Прыжок в длину с места 	ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд»
Сб.	12.00-21.30	<ul style="list-style-type: none"> - Сгибание и разгибание рук - Подъем туловища - Подтягивание на высокой и низкой перекладине - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - Наклон вперед, касание пола пальцами (ладонями) - Прыжок в длину с места 	ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд»
Вс.	10.00-11.00	- Плавание	ГБУ ДО НАО «ДС «Норд»
	12.00-21.30	<ul style="list-style-type: none"> - Сгибание и разгибание рук - Подъем туловища - Подтягивание на высокой и низкой перекладине - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - Наклон вперед, касание пола пальцами (ладонями) - Прыжок в длину с места 	ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд»

Примечание: Место и время проведения нормативов по бегу на короткую и длинную дистанцию, пулевую стрельбу, туристский поход по предварительному согласованию 2-17-11 Мишарин И.Г.

Для участия в ВФСК «Готов к труду и обороне» необходимо:

- Зарегистрироваться на официальном сайте: www.gto.ru (При регистрации на сайте, в личном кабинете ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ЯВЛЯЕТСЯ НАЛИЧИЕ ФОТОГРАФИИ)
- Получить индивидуальный ID номер (НЕОБХОДИМО СОХРАНИТЬ ЛОГИН И ПАРОЛЬ ПОСЛЕ РЕГИСТРАЦИИ.)
- Заполнить индивидуальную заявку