|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сроки проведения** | **Ступени** | **Виды испытаний** | **Место проведения** |
| 1 | **3 июня**  Регистрация  с 11.30-11.55  Прием испытаний:  с 12.00 до 14.00 | IV-VI | - самозащита без оружия. | Спортивный центр «Олимп»  (пр.Ленина,160) |
| 2 | **7 июня**  Прием испытаний:  с 14.00 до 18.00 | I-XI | - прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;  - поднимание туловища из положения лежа на спине;  - рывок гири 16 кг | Площадка перед СФТИ  (пер.Томский) |
| 3 | **23 июня**  Регистрация  с 13.30 – 14.00  Прием испытаний:  14.00-15.00 – бег 30,60 м;  15.00-15.30 – бег 1 км;  15.30-16.15 – бег 2 км;  16.15-17.00 – бег 3 км. | I-XI | - подтягивание из виса на высокой перекладине;  - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;  - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  - прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - поднимание туловища из положения лежа на спине;  - рывок гири 16 кг  - бег 30 м (с);  - бег 60 м км (с);  - бег 1 км;  - бег 2 км;  - бег 3 км;  - челночный бег 3х10 м (с);  - смешанное передвижение на 1 км (мин,с);  - метание мяча 150 гр;  - метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м. | Спортивный комплекс «Победа» (ул.Нахимова,1) |
| 4 | **24 июня**  Регистрация  11.30-12.00  Прием испытаний:  12.00-14.00 | V-VII | - метание спортивного снаряда 500 и 700 гр. | Стадион «Кедр»  (ул.Высоцкого,7) |

***1. Для допуска к прохождению испытаний при себе иметь: документ удостоверяющий личность, справку – допуск от врача, спортивную форму одежды.***

***2. Ознакомиться с техникой выполнения нормативов и правилами оценки результатов, Вы можете на сайте gto.ru в разделе «как выполнять»*** [***http://gto.ru/#gto-method***](http://gto.ru/#gto-method)