|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сроки проведения** | **Ступени** | **Виды испытаний** | **Место проведения** |
| 1 | **07 октября**  Регистрация  с 10.30  Прием испытаний:  с 11.00 до 13.00 | IX-XI | - скандинавская ходьба | Лыжероллерная трасса «Метелица» (ул.Королева,13) |
| 2 | **14 октября**  Регистрация  с 12.30- до 13.30  Прием испытаний:  с 13.00 до 16.00 | I-XI | - бег 100 м (с);  - бег 1 км;  - бег 2 км;  - бег 3 км;  - смешанное передвижение на 1, 2 км (мин,с)  - смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 2 км, 3 км;  - кросс на 2 км, 3 км, 5 км (бег по пересеченной местности);  - метание мяча 150 гр;  - метание спортивного снаряда 500, 700 г (м) | Стадион «Политехник» (ул.19 Гвардейской Дивизии,20) |
| 3 | **14 октября**  Регистрация  с 12.30- до 13.30  Прием испытаний:  с 13.00 до 16.00 | VI-IX | - проверка туристских навыков | МАУ ДО СДЮСШОР №16  (ул.Нахимова,1г) |
| 4 | **21 октября**  Регистрация  с 09.30  Прием испытаний:  с 10.00 до 12.00 | I-IX | - стрельба из пневматической винтовки;  - стрельба из «электронного оружия»  - 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 на гимнастической скамье;  - прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - поднимание туловища из положения лежа на спине;  - рывок гири 16 кг. | МАУ ДО СДЮСШОР №16  (ул.Нахимова,1г) |
| 5 | **27 октября**  Регистрация  с 08.30  Прием испытаний:  с 09.00 до 10.30 | III-XI | - плавание 50 м (мин, с);  - плавание на 25 м (мин, с);  - метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м. | Бассейн «Кедр»  (ул.Высойкого,7) |
| 6 | **27 октября**  Регистрация  с 09.30  Прием испытаний:  с 10.00 до 12.00 | I-II | - плавание 50 м (мин, с);  - плавание на 25 м (мин, с). | Бассейн «Парус»  (Иркутский тракт, 51, стр3) |

***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)