|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сроки проведения** | **Ступени** | **Виды испытаний** | **Место проведения** |
| 1 | **17 марта**  Регистрация с 12.30  Прием испытаний:  с 13.00 до 15.00 | 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. | Спортивный комплекс «Юпитер» (ул.Смирнова,48б) |
| 2 | **18 марта**  Регистрация с 9.30  Прием испытаний:  с 10.00 до 12.00 | III-IX | - стрельба из пневматической винтовки  - 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. | МАУ ДО СДЮСШОР №16  (ул.Нахимова,1г) |
| 3 | **18 марта**  Регистрация  с 9.30 до 9.55  Прием испытаний:  с 10.00 | I-XI | - бег на лыжах (км);  - передвижение на лыжах (км). | Лыжная база «Метелица»  (ул.Королева,13) |
| 4 | **25 марта**  Регистрация  с 9.30 до 9.55  Прием испытаний:  с 10.00 | I-XI | - бег на лыжах (км);  - передвижение на лыжах (км). | Лыжная база «Метелица»  (ул.Королева,13) |
| 5 | **31 марта**  Регистрация 11.30  Прием испытаний:  11.45 | I,II | - плавание (с). | Бассейн «Парус»  (ул.Иркутский тракт,51/3, стр.1) |
| 6 | **31 марта**  Регистрация:  9.30 – 9.55  Старт – 10.00 | I-XI | - бег на лыжах (км);  - передвижение на лыжах (км). | Лыжная база «Кедр»  (ул.Высоцкого,7) |
| **31 марта**  Регистрация:  11.30  Прием испытаний:  с 12.00 до 13.30 | I-XI | - метание теннисного мяча в цель;  - подтягивание из виса на высокой перекладине;  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами;  - прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - поднимание туловища из положения лежа на спине;  - плавание 50 м (мин, с);  - плавание 25 м (мин, с). | Спортивный комплекс  «Кедр»  (ул.Высоцкого,7) |