|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сроки проведения** | **Ступени** | **Виды испытаний** | **Место проведения** |
| 1 | **17 марта**Регистрация с 12.30Прием 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 9.30Прием 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 11.30Прием испытаний:11.45 | I,II | - плавание (с). | Бассейн «Парус»(ул.Иркутский тракт,51/3, стр.1) |
| 6 | **31 марта**Регистрация: 9.30 – 9.55Старт – 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) |