

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ «СОК «Калининец»

В.В. Нагибин



График выполнения нормативов ГТО на октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
5 октября	6 октября 17.00 – Прием легкоатлетических нормативов. СТАДИОН	7 октября	8 октября 17.00 – Прием скоростно- силовых нормативов. МАНЕЖ	9 октября 17.00 – Прием норматива по стрельбе из электронного оружия. Центр ГТО	10 октября	11 октября
12 октября	13 октября 12.00 – Прием норматива по плаванию. БАСЕЙН 17.00 – Прием легкоатлетических нормативов. СТАДИОН	14 октября	15 октября 17.00 – Прием скоростно- силовых нормативов. МАНЕЖ	16 октября	17 октября	18 октября
19 октября	20 октября 17.00 – Прием легкоатлетических нормативов. СТАДИОН	21 октября	22 октября 17.00 – Прием скоростно- силовых нормативов. МАНЕЖ	23 октября 17.00 – Прием норматива по стрельбе из электронного оружия. Центр ГТО	24 октября	25 октября
26 октября	27 октября 17.00 – Прием легкоатлетических нормативов. СТАДИОН	28 октября 12.00 – Прием норматива по плаванию. БАСЕЙН	29 октября 17.00 – Прием скоростно- силовых нормативов. МАНЕЖ	30 октября	31 октября	

* Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, Метание теннисного мяча в цель.

**Бег 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м, челночный бег 3х10 м, метание мяча 150 гр, метания снаряда 500 и 700 гр.