

## График выполнения нормативов ГТО на август

<i>Вторник</i>	<i>Четверг</i>
<i>12 августа</i> <i>19 августа</i> <i>26 августа</i>	<i>14 августа</i> <i>21 августа</i> <i>28 августа</i>
17.00 – Прием легкоатлетических нормативов (Стадион)	17.00 – Прием скоростно-силовых нормативов (Стадион)
Бег 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м, Метание теннисного мяча в цель, Метание мяча 150 гр, Метание снаряда 500 и 700 гр.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание 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, поднятие туловища из положения лежа на спине, челночный бег.

График выполнения нормативов «Бег по пересеченной местности (кросс)», «Стрельба из электронного (лазерного) оружия», «Плавание 50 м (25 м)» утверждается индивидуально по согласованию с Центром ГТО.

**Запись на нормативы заканчивается за 1 сутки до установленной даты приема нормативов. Заявка подается на электронную почту [gto@kalininet.com](mailto:gto@kalininet.com) или по телефону [272-04-16](tel:272-04-16) с указанием:**

- Ф.И.О участника
- УИН (id номер) участника
- Скан медицинской справки с разрешением к участию в Комплексе ГТО.
- Перечень выполняемых нормативов
- Ф.И.О. сопровождающего (только для несовершеннолетних участников)

**В день выполнения нормативов участник должен предоставить:**

- Оригинал и копию медицинской справки
- Анкета на участие в комплексе с согласием на обработку персональных данных (образец во вкладке ГТО, далее Документы)