

## График выполнения нормативов ГТО на февраль

<i>Пн</i>	<i>Вт</i>	<i>Ср</i>	<i>Чт</i>	<i>Пт</i>	<i>Сб</i>	<i>Вс</i>
<i>10 февраля</i>	<i>11 февраля</i>	<i>12 февраля</i> 15.00 – Прием норматива «Бег на лыжах». ДИСТАНЦИЯ: 1 и 3 км	<i>13 февраля</i> 12.00 – Прием силовых* нормативов (Манеж)	<i>14 февраля</i> 15.00 – Прием норматива «Бег на лыжах». ДИСТАНЦИЯ: 2 км 16.00 - Прием норматива «Бег на лыжах». ДИСТАНЦИЯ: 5 км	<i>15 февраля</i>	<i>16 февраля</i>
<i>17 февраля</i>	<i>18 февраля</i> 12.00 – Приема норматива по плаванию (ДВС)	<i>19 февраля</i> 12.00 – Прием легкоатлетических** нормативов (Манеж)	<i>20 февраля</i>	<i>21 февраля</i> 15.00 – Прием норматива «Бег на лыжах». ДИСТАНЦИЯ: 2 км 16.00 - Прием норматива «Бег на лыжах». ДИСТАНЦИЯ: 5 км	<i>22 февраля</i>	<i>23 февраля</i>
<i>24 февраля</i>	<i>25 февраля</i>	<i>26 февраля</i> 15.00 – Прием норматива «Бег на лыжах». ДИСТАНЦИЯ: 1 и 3 км	<i>27 февраля</i>	<b>ЗИМНИЙ ФЕСТИВАЛЬ ГТО!</b> Программа приема нормативов согласно Положению		

\* 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.

\*\*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.

**В связи с переходом на зимний сезон, прием нормативов «Метание мяча 150 гр», «Метания снаряда 500 и 700 гр», «Бег по пересеченной местности (кросс)» временно прекращается.**