



График выполнения нормативов ГТО на декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1 декабря 12.00 – МАНЕЖ Приём легкоатлетических нормативов**	2 декабря 12.15 – БАССЕЙН Приём норматива по плаванию	3 декабря 17.00 – МАНЕЖ Приём скоростно-силовых нормативов*	4 декабря	5 декабря	6 декабря
7 декабря	8 декабря 12.00 – МАНЕЖ Приём легкоатлетических нормативов**	9 декабря 16.30 – ЦЕНТР ГТО Приём норматива по стрельбе из электронного оружия	10 декабря 17.00 – МАНЕЖ Приём скоростно-силовых нормативов*	11 декабря	12 декабря	13 декабря

* 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 на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие 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 3x10 м

В связи с переходом на зимний сезон, прием нормативов «Метание мяча 150 гр», «Метания снаряда 500 и 700 гр», прекращается.

Приём нормативов «Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1, 2 и 3 км», «Кросс по пересеченной местности на 2, 3 и 5 км», «Скандинавская ходьба на 3 км» осуществляется по согласованию с Центром ГТО до 11 декабря.

Приём нормативов «Бег на лыжах/ передвижение на лыжах на 1, 2, 3 и 5 км» в декабре осуществляться не будет.