

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
 МАУ «СОК «Калининец»
 МАУ «СОК
 «Калининец»

В.В. Нагибин

График выполнения нормативов ГТО на ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
2 ноября	3 ноября	4 ноября	5 ноября 12.00 – Приём легкоатлетических нормативов** МАНЕЖ	6 ноября	7 ноября	8 ноября
9 ноября	10 ноября	11 ноября	12 ноября 17.00 – Приём скоростно-силовых нормативов* МАНЕЖ	13 ноября	14 ноября	15 ноября
16 ноября	17 ноября 14.30 – Приём норматива Бег (кросс) по пересеченной местности (1,2,3 и 5 км) ЛЫЖНАЯ БАЗА	18 ноября 12.15 – Приём норматива по плаванию БАССЕЙН	19 ноября 17.00 – Приём скоростно-силовых нормативов* МАНЕЖ	20 ноября 16.30 – Приём норматива Стрельба из электронного оружия ЦЕНТР ГТО	21 ноября	22 ноября
23 ноября	24 ноября 12.00 – Приём легкоатлетических нормативов** МАНЕЖ	25 ноября	26 ноября 17.00 – Приём скоростно-силовых нормативов* МАНЕЖ	27 ноября	28 ноября	29 ноября

* 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, 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, 5000 м, 10000 м, 20000 м, 30000 м, 40000 м, 50000 м, 60000 м, 70000 м, 80000 м, 90000 м, 100000 м, 2000 м, 3000 м, 4000 м, 5000 м, 6000 м, 7000 м, 8000 м, 9000 м, 10000 м, 20000 м, 30000 м, 40000 м, 50000 м, 60000 м, 70000 м, 80000 м, 90000 м, 100000 м, челночный бег 3х10 м

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