



ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Ноябрь 2017 год

**25.11.2017 г. – плавание, в 10:00 – регистрация,
в 10:30 – заплыв (I-XI ступени).**

МАУ ДО «ДЮСШ «Кристалл», ул. Карла Маркса, 66.

**26.11.2017 г. – с 12:00 до 16:00 – легкая атлетика и прыжки,
метание теннисного мяча, силовые и гибкость
(I-XI ступени, перевыполнение).**

МБУ ДО «СДЮСШОР «Темп», ул. Ломоносова, 113.





ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Ноябрь 2017 год

03.11.2017 г. с 15:00 до 18:00 – стрельба из пневматической винтовки (III-IX ступени).

МАОУ «СОШ №1», ул. Школьный переулок, 2.

04.11.2017 г. – с 16:00 до 18:00 – метание мяча весом 150 гр., метание спортивного снаряда весом 500 гр. и 700 гр. (II-VII ступени, перевыполнение).

Стадион между МАОУ «СОШ №29 и №30».

06.11.2017 г. – с 10:00 до 12:00 – силовые и гибкость, метание теннисного мяча (I-XI ступени). Наклон на гимнастической скамье и на полу, подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг.

МБУ ДО «СДЮСШОР «Темп», ул. Ломоносова, 113.





ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Ноябрь 2017 год

11.11.2017 г. – плавание, в 10:00 – регистрация,
в 10:30 – заплыв (I-XI ступени).

МАУ ДО «ДЮСШ «Кристалл», ул. Карла Маркса, 66.

17.11.2017 г. – с 15:00 до 18:00 – стрельба из пневматической
винтовки (III-IX ступени, перевыполнение).

МАОУ «СОШ №1», ул. Школьный переулок, 2.

18.11.2017 г. – с 10:00 до 12:00 – легкая атлетика и прыжки,
метание теннисного мяча (I-XI ступени).

МБУ ДО «СДЮСШОР «Темп», ул. Ломоносова, 113.

