**График приема нормативов (тестов)**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**пгт.Игрим**

***V*** Ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **15 марта 2018 года** |  |
| 1  или | Подтягивание на высокой перекладине | юноши |
| рывок гири 16 кг. |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | юноши |
| 1  или | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | девушки |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | девушки |

***IV***  Ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **15 марта 2018 года** |  |
| 1 | Подтягивание на высокой перекладине | юноши |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | юноши |
| 1  Или | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | девушки |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | девушки |

***V*** Ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **16 марта 2018 года** |  |
| 3 | Стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия | юноши |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | Юноши |
| 3 | Стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия | девушки |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | девушки |
| 5 | Плавание на 50 м. | юноши |
| 5 | Плавание на 50 м | девушки |

***I V*** Ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **16 марта 2018 года** |  |
| 3 | Стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия | юноши |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Юноши |
| 3 | Стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия | девушки |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | девушки |
| 5 | Плавание на 50 м. | юноши |
| 5 | Плавание на 50 м | девушки |

***V*** Ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **17 марта 2018 года** |  |
| 6 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине | девушки  юноши |
| 7 | Бег на лыжах 5 м | девушки |
| 7 | Бег на лыжах 3 м | юноши |

***IV***  Ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **17 марта 2018 года** |  |
| 6 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине | девушки  юноши |
| 7 | Бег на лыжах 3 м | юноши |
| 7 | Бег на лыжах 3 м | девушки |