

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СК «Кедр» НГО
_____ Топчиев Ю.В.

**График приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
у всех категорий населения в ноябре 2020 года**

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения
01 ноября (воскресенье)	Туристский поход у населения с проверкой туристских навыков (15 км) Александровский рудник – скалы «Висячий камень» - гора Медвежка	10:00 – 18:00	Сбор участников в 10:00 час. в 21 МКР, на остановочном комплексе (пересечение улиц Корнилова – Жигаловского)
08 ноября (воскресенье)	Прием нормативов ГТО у населения по стрельбе из пневматической винтовки	11:00 – 14:00	Стрелковый тир (ул. Ольховая, 69)
10 ноября (вторник)	Единый день ГТО. Прием «зальных видов» у населения: - подтягивание из виса на высокой перекладине/ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - прыжок в длину с места; - сгибание, разгибание рук; - наклон вперед из положения стоя; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - метание теннисного мяча в цель; - челночный бег	17:30 – 20:00	ФСК «Сатори», (ул. Фрунзе, 7)
24 ноября (вторник)	Единый день ГТО. Прием «зальных видов» у населения: - подтягивание из виса на высокой перекладине/ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - прыжок в длину с места; - сгибание, разгибание рук; - наклон вперед из положения стоя; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - метание теннисного мяча в цель; - челночный бег.	17:30 – 20:00	ФСК «Сатори», (ул. Фрунзе, 7)
29 ноября (воскресенье)	Прием нормативов ГТО по плаванию у населения (Обязательно наличие справки на энтеробиоз!)	Регистрация- 09:30 – 11:30; Прием- 10:00 – 12:00	Дворец спорта «Дельфин» (ул. Фурманова, 28)