**ГРАФИК СДАЧИ НОРМ ГТО**

**МАУ УСЦ «ТРИУМФ»**

1. Сроки подачи заявок на участие в тестировании ВФСК ГТО:

 **3.01 – 30.01.18 г.**

2. Графики сдачи:

**Февраль -** лыжные гонки 2км, 3 км, 5 км.

 - наклон на гимнастической скамейке.

 - подтягивание на высокой и низкой перекладине.

 - рывок гири

 - прыжок в длину с места.

 - отжимание в упоре лежа на полу.

 - подъем туловища (пресс).

 - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя.

 - плавание.

**Март –Май** – бег на 100м, 60 м.

 - прыжок в длину с разбега.

 - метание снаряда.

 - кросс на 2 км, 3 км, 5 км.

 - скандинавская ходьба 3 км.

 - смешенное передвижение 2 км, 3 км.

3. Точные даты сдачи будут опубликованы на сайте Центра тестирования ВФСК ГТО «Триумф» г. Фокино.

4. Коллективные и персональные заявки сдаются в центр тестирования по установленной форме, заверенные врачом и руководителем.

5. Медицинские справки действительны в течение 2-х недель (14 дней).

**Адрес Центра тестирования: г.Фокино м-район Шибенец ул. Карла Маркса д.12 А МАУ УСЦ «Триумф».**

**Контактный телефон – 89206006704.**