**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.**