

План-график
сдачи испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») в 2016-2017 уч.году

№ п.п.	Наименование мероприятия, вид спорта	Сроки проведения*	Место проведения	участники	Главный судья (ответственный, помощник).
1.	<p align="center"><u>Обязательные испытания</u></p> <p>1. Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см, обувь можно снять)</p> <p>2. Подтягивание из виса на высокой перекладине или Рывок гири 16 кг - юноши</p> <p>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине - или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) - девушки.</p>	12.02.2017 г.	ауд. 138 зал аэробики	все жел	Борисов В.М, Спортклуб.
2	<p align="center"><u>Испытания по выбору</u></p> <p>1. Бег на лыжах на 3 км – девушки, 5 км – юноши (мин, с)</p>	19.03.2017 г.	СДЮШОР ул. Калинина 1	все жел	Борисов В.М., Спортклуб.
3	<p align="center"><u>Испытания по выбору</u></p> <p>2. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине - (количество раз за 1 мин.)</p> <p>4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).</p>	23.04.2017 г.	ауд. 138 зал аэробики	все жел	Борисов В.М., Спортклуб.
4	<p align="center"><u>Испытания по выбору</u></p> <p>5. Плавание 50 м (мин, с) – свободный стиль (купальник, шапочка, полотенце, мыло, мочалка).</p>	28.04.2017 г.	СК "Дружба"	все жел	Куклин Ю.В., Спортклуб.
5	<p align="center"><u>Обязательные испытания</u></p> <p>3. Бег 100м (с)</p> <p>4. Бег 2 км, 3 км (мин, с)</p> <p align="center"><u>Испытания по выбору</u></p> <p>6. Прыжок в длину с разбега (см).</p> <p>7. Метание спортивного снаряда весом: д-500 гр, ю-700 гр (м)</p>	21.05.2017 г.	Стадион "Югра-атлетикс"	все жел	Борисов В.М, Спортклуб.
6	Сдача нормативов воремя проведения городских фестивалей, спартакиад ВФСК ГТО	в течение года	г. Ханты-Мансийск	все жел	Куклин Ю.В., Спортклуб.

Всем желающим принять участие в сдаче испытаний ВФСК «ГТО» иметь личную карточку участника, спортивную форму, спортивную обувь.