|  |  |
| --- | --- |
|  | РАСПИСАНИЕ  приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» центром тестирования  Краснодарской краевой организации Общества «Динамо»  ***с 1 октября по 13 декабря 2018 года*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование видов испытаний ВФСК «ГТО» | Подача заявок | Дата приема | Время | | Место тестирования | Кол.чел. в груп. |
| Регистрация участников | Прием нормативов |
| Плавание | до 05.10.18  до 20.10.18  до 10.11.18  до 23.11.18  до 07.12.18 | 10.10.18  24.10.18  14.11.18  28.11.18  12.12.18 | с 11.00 до 11.30 часов  **фойе ДС «Динамо»** | 11.45 – 12.30  часов | Дом спорта «Динамо»  ул. Красная, 192 | 15 |
| Стрельба из элект. оружия | до 05.10.18  до 20.10.18  до 10.11.18  до 23.11.18  до 07.12.18 | 10.10.18  24.10.18  14.11.18  28.11.18  12.12.18 | с 12.00 до 12.20 часов  **фойе ДС «Динамо»** | с 12.30 – 14.00 часов | Дом спорта «Динамо» ул. Красная, 192 | 35 |
| Подтягивание на высокой перекладине |
| Подтягивание на низкой перекладине |
| Поднимание туловища из положения лежа |
| Прыжок в длину с места двумя ногами |
| Наклон вперед с прямыми ногами |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа |
| Рывок гири 16 кг. |
| Метание теннисного мяча в цель |
| Челночный бег 3x10 м (с)  Бег 30м, 60м.,100м.,  1000м., 1500м., 2000м., 3000м., 5000 м. | до 05.10.18  до 20.10.18  до 10.11.18  до 23.11.18  до 07.12.18 | 11.10.18  25.10.18  15.11.18  29.11.18  13.12.18 | с 10:50 до 11:10 часов  у входа на стадион со стороны улицы Дзержинского | 11:10-13.30 часов | Стадион КрУ МВД России  ул.Ярославская,128 | 40 |
| Смешанное передвижение |
| Кросс по пересеченной местности 2000м., 3000м., 5000м. |
| Скандинавская ходьба |
| Метание мяча 150 гр., спортивного снаряда 500гр.,700 гр. | до 05.10.18  до 20.10.18  до 10.11.18  до 23.11.18  до 07.12.18 | 11.10.18  25.10.18  15.11.18  29.11.18  13.12.18 | 13.30-14.00 часов  **фойе ДС «Динамо»** | 14.00-15.00  часов | Стадион «Динамо» | 20 |

В нашем центре тестирования **не принимаются** нормативы:

* Прыжок в длину с разбега,
* Туристический поход с проверкой туристических навыков.

Центр тестирования ВФСК ГТО убедительно просит Вас присылать заявки на тестирования заблаговременно, для формирования групп (место ограничено), протоколов и удобства проведения тестирования нормативов ГТО. Обязательно указывайте контактный телефон, чтобы центр тестирования мог Вас предупредить на случай изменений в расписании или форс-мажорных ситуаций. Внимательно смотрите место встречи и время регистрации участников тестирования. При себе обязательно иметь УИН, паспорт (свидетельство о рождении – дети до 14 лет), медицинскую справку, согласие на обработку персональных данных, заявку. Без наличия, какого либо документа участник не допускается к тестированию.