Информация к фестивалю ВФСК «ГТО» муниципальный этап.

Муниципальный этап фестиваля ВФСК «ГТО» стартует 20 февраля 2016 года в 10.00 в школе с.Б.Толкай, далее выполнение нормативов по ниже представленному графику. Если есть еще желающие просим откорректировать коллективные заявки и переслать для внесения их в протокол.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  проведения приема нормативов испытаний (тестов) | ступень | Виды испытаний |
| 20.02.2016 и  каждую субботу  февраля, марта  в 10.00.  ГБОУ СОШ с.Б.Толкай | 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |
| 5,6 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |
| 4,5,6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине |
| затем переезд на лыжную базу «Лесная» с.Б.Толкай | 4,5 | Бег на лыжах 3 км и 5 км |
| 6 | Бег на лыжах 5 км |
| 26.02.2016 и  каждую пятницу  февраля, марта  в 15.00.  ГБОУ СОШ с.Подбельск,  спортивный комплекс с.Подбельск | 4 | Бег 60 м (**по мере очищения дорожки от снега)** |
| 5,6 | Бег 100 м (**по мере очищения дорожки от снега)** |
| 4,5,6 | Подтягивания из виса на высокой перекладине |
| 5,6 | или рывок гири 16 кг |
| 4,5,6 | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине |
| 4,5,6 | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| 4 | Метание мяча весом 150 гр на дальность |
| 5,6 | Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г |
| 4,5,6 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м |
| 4 | Бег на 2 км или 3 км  (**по мере очищения дорожки от снега)** |
| 5 | Бег на 2 км или 3 км  (**по мере очищения дорожки от снега)** |
| 6 | Бег на 3 км  (**по мере очищения дорожки от снега)** |
| 28.02.2016  каждое воскресенье в 12.00 спортивный комплекс с.Подбельск | 4,5 | Туристский поход 10 км с проверкой туристских навыков |
| 6 | Туристский поход 15 км с проверкой туристских навыков |
| Ближайшие бассейны с.К.Черкассы, с.Исаклы, с.Клявлино, г.о.Отрадный самим созваниваться | 4,5,6 | Плавание 50 м |

Красным выделены обязательные виды и для нашего региона лыжный бег обязательно.

Приглашаем претендентов на бронзовый, серебряный и золотой знаки.

Нормативы можно пересдавать по графику, каждый раз с новой коллективной заявкой, заверенной медработником.

Выполнить предложенные нормативы по графику могут учащиеся ООУ проживающие на территории м.р. Похвистневский, прошедшие регистрацию на сайте ГТО, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие индивидуальную и коллективную заявки.

По ряду причин в первую очередь принимаем 4,5,6 ступени - выпускники. Далее остальные.

Все требования к выполнению смотрите на официальном сайте ГТО, по вопросам звонить Сидоренко А.А.