

**График сдачи испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)  
учащимися 11-х классов МБОУ «СГ № 14»**

**18 января, понедельник**

Спортивный зал шк.№ 20, пр-т Труда,76, начало в **16.15**

**Обязательные испытания**

1. Наклон из положения стоя на скамейке (обувь можно снять)
2. Силовая подготовка:
  - юноши - подтягивание или рывок гири 16 кг
  - девушки - отжимание или подтягивание на низкой перекладине.

**Испытания по выбору**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин. (пресс)

***Спортивная форма, спортивная обувь. Личная карточка участника.***

**19 января, вторник**

Ст. «Север», манеж

**начало в 10.00 – девушки, 11.00 – юноши**

***Обязательные испытания***

3. Бег 100 м
4. Бег 2 км, 3 км

***Испытания по выбору***

3. Прыжок в длину с разбега.
4. Метание гранаты (на улице!)

***Спортивная форма, спортивная обувь.***

**20 января, среда**

ТИР шк. № 10, ул. Комсомольская, 7, начало в **14.10**

**Испытания по выбору**

5. Стрельба из пневматической винтовки.

**21 января, четверг**

Бассейн шк. № 23, пр-т Труда, 14а,

**начало в 8.30 – девушки, 9.30 - юноши**

**Испытания по выбору**

6. Плавание 50 м – свободный стиль (купальник, шапочка, полотенце, мыло, мочалка).

**27 января, среда**

стадион «Север»

**Испытания по выбору**

6. Метание гранаты – **начало в 12.00**
7. Бег на лыжах 3 км – девушки, 5 км – юноши - **начало в 12.30**

**УДАЧИ!**

**Список учащихся 11 классов,  
сдающих нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)**

1. Брюхова Анна
2. Краскова Анна
3. Куликов Никита
4. Виноградов Вячеслав
5. Беспалая Анна
6. Петровская Ксения
7. Яшина Екатерина
8. Гусева Софья
9. Викторова Марина
10. Дерягин Яков
11. Кузьменко Анна
12. Ситчихин Павел
13. Буторин Максим