







	положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье																																																				
39.	Метание теннисного мяча в цель	Спортзал																																																			
40.	Метание спортивного снаряда на дальность	Стадион																																																			

Ответственный: 8 929 630 42 40 Каплунов Алексей Михайлович

## Школа Имени Достоевского № 1148

Вторник с 16.00 – 18.30 ул. Краснодонская 2, корпус 4

- Челночный бег 3\*10
- прыжок с места толчком двух ног
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) или рывок гири 16 кг.
- подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание разгибание рук на полу в упоре лёжа на полу (девушки)
- метание в цель
- метание гранаты (до ноября)
- метание мяча весом 150 гр.
- поднимание туловища из положения лёжа
- наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши и девушки)

Ответственный: Борисов Игорь Олегович 8 916 700 01 92

## ГБОУ "Школа № 2121 "Образовательный комплекс имени Маршала Советского Союза С.К. Куркоткина

Дата	Время	Вид испытаний	Место проведения	Ответственные
<b>Понедельник</b>	15.30-16.30	30 м	Спортивный проезд д. 3А ШК 1	Скуридина Анна Александровна
		60 м		
		Челночный бег		
		Прыжок в длину с места		
		Подтягивание + отжимание (девочки)		
		Подтягивание + гиря (мальчики)		
		Гибкость		
		Наклон		
		Пресс		
		Метание мяча, гранаты		
<b>Понедельник</b>	14.30-15.30	Стрельба	Краснодарская д.45/11 ШК 2	Иван Александрович

Ответственный: Скуридина Анна Александровна -8 (903)1259719

## ГБОУ Школа № 825

Понедельник с 15.30 – 17.00

- Челночный бег 3\*10
- 30 метров
- 60 метров
- 1 км
- 1,5 км
- 2 км
- прыжок с места толчком двух ног
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)
- сгибание разгибание рук на полу в упоре лёжа на полу (девушки)
- поднимание туловища из положения лёжа
- наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши и девушки)

По всем вопросам, связанным с выполнением комплекса ГТО, обращаться к ответственным Межрайона № 17

Устинова Наталия Юрьевна 8 910 426 50 92 и Оганесян Арсен Сергеевич 8 916 916 89 89.

**При себе иметь:**

- 1) паспорт или свидетельство о рождении (до 14 лет)**
- 2) копия паспорта или свидетельства о рождении (до 14 лет)**
- 3) УИН (копия на листе А4)**
- 4) Если есть спортивный разряд копия документа + подлинник!**
- 5) Медицинский допуск по форме (индивидуальная, коллективная)**

**В связи с разными сроками каникул и погодными условиями, просьба перед посещением базовых площадок позвонить ответственным!**