

354000, город Сочи, Курортный проспект, д. 53; телефон: 8 (862) 262 28 14; e-mail: dfks@sochiadm.ru

**РАСПИСАНИЕ**

**приёма нормативов ГТО**

**14.12.2019**

Центральный район

Время: с 10:00 до 13:00

Место: стадион ДЮСШ №1, ул. Парковая, 19/4.

Дисциплины:

* Бег 30 м,60м,2000м,смешанное передвижение 2000м, челночный бег 3х10
* Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз)-мужчины
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
* Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье
* Поднимание туловища из положения лежа на спине
* Стрельба из электронного оружия

Адлерский район

Время: с 13:00 до 15:00

Место: ООО «СК «ЮНОСТЬ», ул. Ленина, 88.

Дисциплины:

* Бег 30 м,60м,2000м,смешанное передвижение 2000м, челночный бег 3х10
* Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз)-мужчины
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
* Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье
* Поднимание туловища из положения лежа на спине
* Метание спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр.

Лазареский район

Время: с 11:00 до 13:00

Место: СК «ЛАЗАРЕСКИЙ», ул. Малышева, 1ж

Дисциплины:

• Бег 30 м, челночный бег 3х10

• Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз)-мужчины

• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)

• Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

• Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье

• Поднимание туловища из положения лежа на спине