

График приема нормативов ВФСК ГТО в ГБОУ Школа 1557

№	Адрес	Дни недели и время приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тесты) комплекса ГТО
1.	г. Зеленоград, корп. 509 и корп. 529	Среда 20 ноября 2019 16:00 – 17:00	Челночный бег 3*10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, поднятие туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
2.	г. Зеленоград, корп. 509	Пятница 29 ноября 2019 16:00 – 17:00 по предварительной записи на сайте: https://gto-iq.ru/	Челночный бег 3*10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, поднятие туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
3.	г. Зеленоград, корп. 509 и корп. 529	Среда 18 декабря 2019 16:00 – 17:00	Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км, смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, кросс на 2км, 3 км, 5 км по пересеченной местности В случае ухудшения погодных условий будут приниматься следующие виды испытаний: Челночный бег 3*10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, поднятие туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
4.	г. Зеленоград, корп. 509 и корп. 529	Среда 15 января 2020	Челночный бег 3*10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине,

		16:00 – 17:00	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
5.	г. Зеленоград, корп. 509	Пятница 31 января 2020 16:00 – 17:00 по предварительной записи на сайте: https://gto-iq.ru/	Челночный бег 3*10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
6.	г. Зеленоград, корп. 509 и корп. 529	Среда 19 февраля 2020 16:00 – 17:00	Челночный бег 3*10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
7.	г. Зеленоград, корп. 509 и корп. 529	Среда 18 марта 2020 16:00 – 17:00	Челночный бег 3*10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
8.	г. Зеленоград, корп. 509	Пятница 27 марта 2020 16:00 – 17:00 по предварительной	Челночный бег 3*10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, поднимание туловища из положения

		записи на сайте: https://gto-iq.ru/	лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
9.	г. Зеленоград, корп. 509 и корп. 529	Среда 22 апреля 2020 16:00 – 17:00	Бег на 30 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м, бег 3000 м, метание мяча весом 150 г., метание спортивного снаряда 500 г, метание спортивного снаряда 700 г
10.	г. Зеленоград, корп. 509 и корп. 529	Среда 20 мая 2020 16:00 – 17:00	Бег на 30 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м, бег 3000 м, метание мяча весом 150 г., метание спортивного снаряда 500 г, метание спортивного снаряда 700 г
11.	г. Зеленоград, корп. 509	Пятница 27 мая 2020 16:00 – 17:00 по предварительной записи на сайте: https://gto-iq.ru/	Бег на 30 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м, бег 3000 м, метание мяча весом 150 г., метание спортивного снаряда 500 г, метание спортивного снаряда 700 г