График проведения испытаний и нормативов для абитуриентов 4,5 и 6 ступени (13-15 лет, 16-17лет, 18-29 лет).

Место проведений испытаний АУ ЦФК и СП (городской стадион) ул. Магистральная 2.

 **23 марта с 14:00**

1.Бег на 60 м (4 ступень, обязательный вид испытания).

2.Бег на 100 м (5,6 ступень , обязательный вид испытания).

3.Стрельба (испытание по выбору).

4. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком 2 ногами (испытание по выбору).

5.Плавание. Время 16:00 (испытание по выбору).

**24 марта с 14:00**

1. .Метание спортивного снаряда (испытание по выбору).

2.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (жен. 4 ,5, 6 ступень, обязательный вид испытания ).

3.Кросс на 3 км по пересеченной местности (4 ступень ,испытание по выбору).

Кросс на 3 км (жен.) или 5 км (муж) (5,6 ступень ,испытание по выбору).

4.Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами (4 ступень, обязательный вид испытания) . Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (5,6 ступень, обязательный вид испытания).

**25 марта с 14:00**

1.Бег на 2 или 3 км (обязательное испытание)

2.Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири (муж. 4,5,6 ступень , обязательное испытание).

3.Поднимание туловища из положения лёжа на спине (4,5 и 6 (жен.), испытание по выбору)

**26 марта с 14:00**

1.Стрельба (испытание по выбору с 14:30 ).

2.Бег на 60 м (4 ступень , обязательный вид испытания).

3.Бег на 100 м (5,6 ступень ,обязательный вид испытания).

4.Метание спортивного снаряда (испытание по выбору).

5.. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком 2 ногами (испытание по выбору).

6.Туристический поход (испытание по выбору).

**28 марта с 14:00**

1.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (жен. 4, 5,6 ступень, обязательный вид испытания).

2.Кросс на 3 км по пересеченной местности (4 ступень, испытание по выбору).

Кросс на 3 км (жен.) или 5 км (муж) испытание по выбору 5,6 ступень.

3.Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами (4 ступень, обязательный вид испытания).

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (5,6 ступень ,обязательный вид испытания).

**29 марта с 14:00**

1.Бег на 2 или 3 км (обязательное испытание)

2.Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири (муж. обязательное испытание).

3.Поднимание туловища из положения лёжа на спине (4,5 и 6 (жен.) ступень ,испытание по выбору)

4. Плавание. Время 16:00 (испытание по выбору).

Примечание: для сельских территорий возможно объединение видов испытаний по согласованию. Тел.8(84463) 2-48-42 или 8-961-064-34-26 Гричишкина Елена Юрьевна.