**Внимание учащихся 9 и 11 классов!!!**

Начинается формирование списков учащихся для выполнения нормативов ВФСК ГТО в 2018 году.

Особое внимание на такую возможность следует обратить выпускникам школ, которые в следующем году планируют поступать в вузы и колледжи. Знаки ГТО в учебных заведениях относятся к индивидуальным достижениям и учитываются приемными комиссиями. За них абитуриенты получают дополнительные баллы, которые добавляются к результатам ЕГЭ, ОГЭ. Количество дополнительных баллов в каждом вузе страны свое, но установлено, что оно не превышает десяти.

Желающих попробовать свои силы в выполнении норм ВФСК ГТО приглашают обратиться в Центр тестирования **до 19 октября 2018 года** по адресу: г. Сочи, ул. Парковая 19/4, 3 этаж, каб.№87

тел. +7(918)900-20-88

Алгоритм действий по выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО следующий:

1. Зарегистрироваться на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) для получения личного ID номера (запомнить логин, пароль, для входа в личный кабинет);
2. Получить медицинский допуск;
3. Подать заявку на выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО **до 19 октября 2018 года** в центр тестирования (г. Сочи, ул. Парковая 19/4, 3 этаж, каб.№87);
4. Прийти в назначенное время и место для выполнения нормативов комплекса ВФСК ГТО;
5. Выполнить нормативы комплекса ВФСК ГТО.

Более подробно ознакомиться с информацией о тестировании, а также необходимой документацией можно на **сайте (МБУДО ДЮСШ №1 г.Сочи)** и по тел. +7(918)900-20-88.

**Программа выполнения нормативов ВФСК ГТО**

**9х и 11-х классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата, время** | **Места тестирования** | **Виды испытаний** | **Ответствен-**  **ный за проведение** |
|  | | | |
| 29.10.2018  (понедельник)  10.00 | ДЮСШ №1, ул. Парковая, 19/4; | 1. Бег на 30 м, 60 м., 100 м.  2. Прыжок в длину с места  3. Наклон вперед на гимнастической скамье  4. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, рывок гири)  5. Поднимание туловища из положения лежа на спине  6. Челночный бег 3х10 м | Васильковская Ю.А.  8-918-300-29-98  Лукина С.А.  8-918-307-75-91 |
| 30.10. 2018  (вторник)  9.00 | СОШ №20, ул. Труда, 29 | 1. Метание спортивного снаряда 500 г., 700 г., мяча 150 г. | Денисенко С.Н.  8-918-907-03-70  Тюников В. П.  8-918-106-41-19 |
| 30.10. 2018  (вторник)  12.00 | Парковая 19/4 | 2. Бег на 2 км, 3 км. | Васильковская Ю.А.  8-918-300-29-98  Лукина С.А.  8-918-307-75-91 |
| 1.11..2018  (четверг)  09.00 | Тир СОШ № 24, Цветной бульвар, 40 | Стрельба из пневматической винтовки | Денисенко С.Н.  8-918-907-03-70  Тюников В. П.  8-918-106-41-19 |
| 1.11.2018  (четверг)  13.00 | Парковая 19/4 | Кросс на 3км и 5км | Васильковская Ю.А.  8-918-300-29-98  Лукина С.А.  8-918-307-75-91 |
| 11.11.2018  (воскресение)  10.00 | Юных Ленинцев 5/3 | Плавание 50 м.  **ВНИМАНИЕ!!!**  **На плавание, в бассейн, обязательно иметь при себе плавки, плавательную шапочку, шлепанцы, мыло, мочалку и паспорт.** | Глазков Ю.О.  8-918-407-71-10 |

Директор А.Л. Мадельян