

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»

г. Котлас, ул.28 Невельской дивизии 1

тел.2-58-11, 2-58-12 факс № 2-58-11

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ:

*** выпускники 11 классов ОУ, выпускники СПО и НПО**

№	Программа	Дата проведения	Время проведения	База проведения
1.	Силовая гимнастика (подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине).	10.03.2017г.	13.30 регистрация 14.00 начало соревнований	МУ ДО «ДЮСШ №1»
2.	Прыжки в длину с места	10.03.2017г.	13.30 регистрация 14.00 старт	МУ ДО «ДЮСШ №1»
3.	Лыжные гонки	11.03.2017г.	11.00 регистрация 12.00 старт	Лыже-роллерная трасса
4.	Пулевая стрельба	18.03.2017г.	с 10.00 регистрация 10.30 начало соревнований	ССК «Рубеж», база МОУ СОШ №7
5.	Плавание	18.03.2017г.	с 12.00 регистрация 12.30 начало соревнований	МУ ДО «ДЮСШ №1»
6.	Легкая атлетика	25.03.2017г.	12.00 регистрация 12.30 старт	легкоатлетический манеж г. Коряжма
7.	Метание спортивного снаряда	28.03.2017г.	14.00 регистрация 14.30 начало соревнований	Лыже-роллерная трасса

*** Школьники общеобразовательных учреждений (1-10 классы), студенты и взрослое население**

№	Программа	Дата проведения	Время проведения*	База проведения
1.	Лыжные гонки	11.03.2017г.	с 12.00	Лыже-роллерная трасса
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	08.04.2017г.	с 12.00	МУ ДО «ДЮСШ №1»
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами			
	Рывок гири 16 кг			
	Поднимание туловища из положения лежа на спине			
3.	Прыжки в длину с места	08.04.2017г.	с 12.00	МУ ДО «ДЮСШ №1»
4.	Плавание	22.04.2017г.	с 12.00	МУ ДО «ДЮСШ №1»
5.	Пулевая стрельба	13.05.2017г.	с 12.00	ССК «Рубеж»
6.	Легкая атлетика (бег)	27.05.2017г.	с 12.00	МОУ СОШ №18, МОУ СОШ №7, стадион «Салют»
	Легкая атлетика (метание)			
7.	Туристический поход	июнь		по назначению