

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Москвы
«ШКОЛА ИМЕНИ В.В. МАЯКОВСКОГО»**

Утверждаю
 Директор _____ А.А. Уколов
 _____ 2017г.
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

ГРАФИК
приема нормативов ГБОУ Школа имени Маяковского на декабрь, январь, февраль 2017-2018 учебный год

Дни	Время	Вид испытаний	Степень	Место проведения
воскресенье (10 декабря)	19:00	❖ Бег на 60м, 100м	IV-V	ул. 1-ая Машиностроения д.16 ул. 1-ая Машиностроения д.3/5(ФОК Комета) УК «Дубровка» ул. 1-ая Дубровская, 16
	20:00	❖ Бег на 2 км		
	13:30	❖ Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.		
	15:00	❖ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
понедельник	16:00-18:00	❖ Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и гимнастической скамейке.	I-VI	УК «Классики» ул. 1-ая Машиностроения, д3/5а
		❖ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		
		❖ Поднимание туловища из положения лежа на спине.		
		❖ Метание мяча в цель.		
пятница		❖ Челночный бег		УК «Пролетарка» ул. Крутицкий вал д.5
		❖ Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км		
		❖ Плавание с учетом и без учета времени.		
воскресенье	20:30-21:30 14:30-15:30	❖ Плавание с учетом и без учета времени.	I-VI	ул.2-ой Южнопортовый проезд д.16 «Кожуховский затон» ФОК «Южнопортовый» бассейн