

РЕГЛАМЕНТ

проведения «Декады ГТО в Мурманской области!» в муниципальном образовании Ковдорский район

Дата	Время	Наименование мероприятия, спортивной дисциплины	Место проведения	
23.10.2019	14.00 - 14.45	Подготовка мест проведения	спортивные залы МАОУ ДО ДООПЦ (г. Ковдор, ул. Кирова, 24-а)	
	14.45 - 15.00	Совещание судейской бригады	каб.зам.директора МАОУ ДО ДООПЦ	
	15.00 - 15.45	Регистрация участников	спортивный зал №1 (баскетбол, волейбол)	
	15.50 – 16.00	Построение участников на парад открытия	вестибюль здания (1 этаж)	
	16.00 – 16.20	Парад открытия «Декады ГТО в Мурманской области!»	спортивный зал №1 (баскетбол, волейбол)	
	16.20 - 16.30	Разминка участников	спортивный зал №1 (баскетбол, волейбол)	
	16.30-18.00	Выполнение нормативов испытаний ВФСК ГТО		
		- челночный бег 3x10м.		спортивный зал №2 (бадминтон)
		- подъем туловища из положения лежа на полу		спортивный зал №1 (баскетбол, волейбол)
		- прыжок в длину с места толчком двумя ногами		спортивный зал №1 (баскетбол, волейбол)
- подтягивание в висе лежа (девушки, женщины)			спортивный зал №3 (тренажерный)	
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши, мужчины)			спортивный зал №3 (тренажерный)	
	- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье		спортивный зал №3 (тренажерный)	
27.10.2019	09.00 - 09.45	Подготовка мест проведения	спортивные залы МАОУ ДО ДООПЦ (г. Ковдор, ул. Кирова, 24-а)	
	09.45 - 10.00	Совещание судейской бригады	каб. зам. директора МАОУ ДО ДООПЦ	
	10.00 - 10.45	Регистрация участников	спортивный зал №1 (баскетбол, волейбол)	
	10.50 - 11.00	Построение участников на парад открытия	вестибюль здания (1 этаж)	
	11.00 - 11.20	Парад открытия «Декады ГТО в Мурманской области!»	спортивный зал №1 (баскетбол, волейбол)	
	11.20 - 11.30	Разминка участников	спортивный зал №1 (баскетбол, волейбол)	
	11.30 – 14.00	Выполнение нормативов испытаний ВФСК ГТО		
		- челночный бег 3x10м.		спортивный зал №2 (бадминтон)
		- подъем туловища из положения лежа на полу		спортивный зал №1 (баскетбол, волейбол)
		- прыжок в длину с места толчком двумя ногами		спортивный зал №1 (баскетбол, волейбол)
- подтягивание в висе лежа (девушки, женщины)			спортивный зал №3 (тренажерный)	
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши, мужчины)			спортивный зал №3 (тренажерный)	
	- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье		спортивный зал №3 (тренажерный)	