**ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
График организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)**

 **город Новый Уренгой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Дата приёма нормативов ВФСК ГТО** | **Время приёма нормативов ВФСК ГТО** | **Адрес места приёма нормативов ВФСК ГТО** | **Виды испытаний (тестов) ВФСК ГТО** | **Возрастная ступень**  | **Ответственный за организацию испытаний (тестов) ФИО, тел.** |
| 1 | 02 октября | 15.00-17.00 | МАОУ СОШ № 3(МБОУ «СШ № 5» и МБОУ «СШ №7») | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине. | I-VIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 2 | 06 октября | с 14.00 до 16.00 | Лыжная база «Кристалл» | - Передвижение на лыжах на 2 км., 3 км.;- Бег на лыжах на 1 км., 2 км., 3 км., 5 км.;- Скандинавская ходьба 3 км., | I-XIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 3 | 13 октября | 9.00-11.00 | МАОУ СШ№ 4 (для южной части) | - Плавание 25 метров;- Плавание 50 метров. | I-VIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 4 | 09 октября | 15.00-17.00 | МБОУ «СШ № 8» (МБОУ «СШ № 8» и МБОУ «СОШ №15») | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине. | I-VIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 5 | 13 октября | с 12.00 до 14.00 | Стрелковый тир «Патриот»МАУ «ЦРФКиС» | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м: из «электронного оружия». | VI-IXступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 6 | 16 октября | 14.00-16.00 | МБОУ СОШ № 6(МБОУ «СШ им. Д.И. Коротчаева» и МБОУ «СОШ № 9») | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине. | I-VIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 7 | 20 октября | 11.30-13.00 | ДЮСШ «Юность» | - Плавание 25 метров;- Плавание 50 метров. | VI-XIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 8 | 23 октября | 15.00-17.00 | МБОУ «СШ № 8» (МОУ «СОШ №11» и МБОУ «СШ №12») | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине. | I-VIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 9 | 27 октября |  16.00 до 20.00 | Спортивно оздоровительный центр по месту жительства «Оптимист» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине. | VI-XIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 10 | 30 октября | 15.00-17.00 | МАОУ СОШ № 3(для МБОУ «КСОШ имени Героя Российской Федерации В.И. Шарпатова»и «МБОУ СШ № 16») | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине. | I-VIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 11 | 03 ноября |  16.00 до 20.00 | Спортивно оздоровительный центр по месту жительства «Оптимист» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине. | VI-XIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 12 | 06 ноября | 15.00-17.00 | МБОУ «СШ № 8» (МБОУ СОШ №17 и МБОУ «Гимназия») | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине. | I-VIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 13 | 10 ноября |  14.00 до 16.00 | Лыжная база «Кристалл» | - Передвижение на лыжах на 2 км., 3 км.;- Бег на лыжах на 1 км., 2 км., 3 км., 5 км.;- Скандинавская ходьба 3 км., | I-XIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 14 | 13 ноября | 16.00 до 20.00 | Спортивно оздоровительный центр по месту жительства «Оптимист» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине. | I-XI ступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 15 | 17 ноября | (по согласованию) | ДС «Звездный» | Фестиваль ВФСК «ГТО» посвященный людям с ограниченными возможностями здоровья | I-XIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 16 | 17 ноября | 12.00 до 14.00 | Стрелковый тир «Патриот»МАУ «ЦРФКиС» | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м: из «электронного оружия». | VI-IXступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31. |
| 17 | 20 ноября | 16.00 до 20.00 | Спортивно оздоровительный центр по месту жительства «Оптимист» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине. | VI-IXступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 18 | 24 ноября | 11.30-13.00 | ДЮСШ «Юность» | - Плавание 25 метров;- Плавание 50 метров. | VI-XIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 19 | 24 ноября | 14.00 до 16.00 | Стрелковый тир «Патриот»МАУ «ЦРФКиС» | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м: из «электронного оружия». | I-VIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 20 | 27 ноября | 16.00 до 20.00 | Спортивно оздоровительный центр по месту жительства «Оптимист» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине. | VI-XIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 21 | 01 декабря | 9.00-11.00 | МАОУ СШ№ 4 (для южной части) | - Плавание 25 метров;- Плавание 50 метров. | I-VIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 22 | 8 декабря | 14.00 до 16.00 | Лыжная база «Кристалл» | - Передвижение на лыжах на 2 км., 3 км.;- Бег на лыжах на 1 км., 2 км., 3 км., 5 км.;- Скандинавская ходьба 3 км., | I-VIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 23 | 15 декабря | 12.00 до 14.00 | Стрелковый тир «Патриот»МАУ «ЦРФКиС» | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м: из «электронного оружия». | VI-XIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 24 | 22 декабря | 11.30-13.00 | ДЮСШ «Юность» | - Плавание 25 метров;- Плавание 50 метров.  | VI-XIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |
| 25 | 22 декабря | 14.00 до 16.00 | Стрелковый тир «Патриот»МАУ «ЦРФКиС» | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м: из «электронного оружия». | I-VIступени | Павин Д.В.8(3494) 22-14-31 |

Информацию предоставила: Равдина Е.Э / тел.8(3494) 22-14-41