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

**за II квартал 2022 г**

**Муниципальное образование Ямальский район**  
 (наименование муниципального образования)  
  
**Муниципальное бюджетное учреждение физкультурно-спортивный центр «Лидер»**

(наименование центра тестирования)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата приема нормативов ВФСК ГТО** | **Время приема нормативов ВФСК ГТО** | **Адрес места приема нормативов ВФСК ГТО** | **Виды испытаний (тестов) ВФСК ГТО** | **Возрастная ступень** | **Ответственный за организацию испытаний (тестов)**  **ФИО, тел.** |
| **Апрель** | | | | | | |
| **1** | 10.04.2022 г. | По назначению | СК «Айсберг»  с. Сеяха | - Бег на 30 м.;  -Челночный бег 3х10 м (с);  -Бег на 2000, 3000 м;  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Рывок гири 16 кг;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из «электронного оружия»;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; | I – XI  ступени | Окотэтто И. И.  8 951 985 9154 |
| **2** | 17.04.2022 г. | По назначению | СК «Айсберг»  с. Сеяха | -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Передвижение на лыжах на 3 км; | IX – XI  ступени | Окотэтто И. И.  8 951 985 9154 |
| **3** | 24.04.2022 г. | По назначению | СК «Айсберг»  с. Сеяха | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м);  - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Окотэтто И. И  8 951 985 9154 |
| **4** | 17.04.2022 г. | По назначению | с. Панаевск | - Бег на 30 м.;  -Челночный бег 3х10 м. (с);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Рывок гири 16 кг;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из «электронного оружия».  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; | I – XI  ступени | Сэротэтто М. А.  8 904 475 8678 |
| **5** | 24.04.2022 г. | По назначению | с. Панаевск | -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Передвижение на лыжах на 3 км; | IX – XI  ступени | Сэротэтто М. А.  8 904 475 8678 |
| **6** | 30.04.2022 г. | По назначению | с. Панаевск | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м);  - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - или метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Сэротэтто М. А.  8 904 475 8678 |
| **7** | 17.04.2022 г. | По назначению | с. Яр-Сале  МБУ ФСЦ «Лидер» | - Бег на 30 м.;  -Челночный бег 3х10 м. (с);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Рывок гири 16 кг;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Плавание на 25, 50м;  - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из «электронного оружия».  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; | I – XI  ступени | Цапыгин А. А.  8 927 857 35 15 |
| **8** | 24.04.2022 г. | По назначению | с. Яр-Сале  МБУ ФСЦ «Лидер» | -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков;  -Плавание 25, 50 м. | IX – XI  ступени | Цапыгин А. А.  8 927 857 35 15 |
| **9** | 30.04.2022 г. | По назначению | с. Яр-Сале  МБУ ФСЦ «Лидер» | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м);  - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - Плавание без учета времени (м) или метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Цапыгин А. А.  8 927 857 35 15 |
| **10** | 10.04.2022 г. | По назначению | с. Новый - Порт | - Бег на 30 м.;  -Челночный бег 3х10 м (с);  -Бег на 2000, 3000 м;  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Рывок гири 16 кг;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из «электронного оружия»;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; | I – XI  ступени | Салиндер Л. Ю.  8 992 400 8546 |
| **11** | 17.04.2022 г. | По назначению | с. Новый - Порт | -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков; | IX – XI  ступени | Салиндер Л. Ю.  8 992 400 8546 |
| **12** | 24.04.2022 г. | По назначению | с. Новый - Порт | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м);  - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Салиндер Л. Ю.  8 992 400 8546 |
| **13** | 16.04.2022 г. | По назначению | с. Салемал | - Бег на 30 м.;  -Челночный бег 3х10 м (с);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Рывок гири 16 кг;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из «электронного оружия»;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; | I – XI  ступени | Маштаков А. Ю.  8 900 403 6123 |
| **14** | 24.04.2022 г. | По назначению | с. Салемал | -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков; | IX – XI  ступени | Маштаков А. Ю.  8 900 403 6123 |
| **15** | 30.04.2022 г. | По назначению | с. Салемал | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)  - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени | Маштаков А. Ю.  8 900 403 6123 |
| **Май** | | | | | | |
| **16** | 15.05.2022 г. | По назначению | с. Яр-Сале  МБУ ФСЦ «Лидер» | - Бег на 30 м.;  -Челночный бег 3х10 м (с);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Рывок гири 16 кг;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  -Плавание на 25, 50 м;  - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м: из «электронного оружия».  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; | I-XI  ступени | Цапыгин А. А.  8 927 857 35 15 |
| **17** | 22.05.2022 г. | По назначению | с. Яр-Сале  МБУ ФСЦ «Лидер» | -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков;  -Плавание 25, 50 м. | IX – XI  ступени | Цапыгин А. А.  8 927 857 35 15 |
| **18** | 29.05.2022 г. | По назначению | с. Яр-Сале  МБУ ФСЦ «Лидер» | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)  - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - Плавание без учета времени (м) или метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Цапыгин А. А.  8 927 857 35 15 |
| **19** | 14.05.2022 г. | По назначению | СК «Айсберг»  с. Сеяха | - Бег на 30 м.;  -Челночный бег 3х10 м (с);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Рывок гири 16 кг;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из «электронного оружия».  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; | I – XI  ступени | Окотэтто И. И  8 951 985 9154 |
| **20** | 22.05.2022 г. | По назначению | СК «Айсберг»  с. Сеяха | -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков; | IX – XI  ступени | Окотэтто И. И  8 951 985 9154 |
| **21** | 29.05.2022 г. | По назначению | СК «Айсберг»  с. Сеяха | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)  - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Окотэтто И. И  8 951 985 9154 |
| **22** | 15.05.2022 г. | По назначению | с. Новый - Порт | - Бег на 30 м.;  -Челночный бег 3х10 м (с);  -Бег на 2000, 3000 м;  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Рывок гири 16 кг;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из «электронного оружия»;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; | I – XI  ступени | Салиндер Л. Ю.  8 992 400 8546 |
| **23** | 21.05.2022 г. | По назначению | с. Новый - Порт | -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков; | IX – XI  ступени | Салиндер Л. Ю.  8 992 400 8546 |
| **24** | 29.05.2022 г. | По назначению | с. Новый - Порт | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)  - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Салиндер Л. Ю.  8 992 400 8546 |
| **25** | 15.05.2022 г. | По назначению | с. Салемал | - Бег на 30 м.;  -Челночный бег 3х10 м (с);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Рывок гири 16 кг;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из «электронного оружия».  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; | I – XI  ступени | Маштаков А. Ю.  8 900 403 6123 |
| **26** | 22.05.2022 г. | По назначению | с. Салемал | -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков; | IX – XI  ступени | Маштаков А. Ю.  8 900 403 6123 |
| **27** | 29.05.2022 г. | По назначению | с. Салемал | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)  - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество аз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Маштаков А. Ю.  8 900 403 6123 |
| **28** | 15.05.2022 г. | По назначению | с. Панаевск | - Бег на 30 м.;  -Челночный бег 3х10 м (с);  -Бег на 2000, 3000 м;  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Рывок гири 16 кг;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из «электронного оружия»;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; | I – XI  ступени | Сэротэтто М. А.  8 904 475 8678 |
| **29** | 21.05.2022 г. | По назначению | с. Панаевск | - Бег на 30 м.;  -Челночный бег 3х10 м (с);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Рывок гири 16 кг;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из «электронного оружия»;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; | IX – XI  ступени | Сэротэтто М. А.  8 904 475 8678 |
| **30** | 29.05.2022 г. | По назначению | с. Панаевск | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)  - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Сэротэтто М. А.  8 904 475 8678 |
| **Июнь** | | | | | | |
| **31** | 11.06.2022 г. | По согласованию | с. Новый - Порт | - Бег на 30 м.;  -Челночный бег 3х10 м (с);  -Бег на 2000, 3000 м;  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Рывок гири 16 кг;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из «электронного оружия»;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; | I-XI  ступени | Салиндер Л. Ю.  8 992 400 8546 |
| **32** | 18.06.2022 г. | По согласованию | с. Новый - Порт | -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков; | IX – XI  ступени | Салиндер Л. Ю.  8 992 400 8546 |
| **33** | 26.06.2022 г. | По согласованию | с. Новый - Порт | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Салиндер Л. Ю.  8 992 400 8546 |
| **34** | 12.06.2022 г. | По согласованию | СК «Айсберг»  с. Сеяха | - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из «электронного оружия».  -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков; | I-XI  ступени | Окотэтто И. И.  8 951 985 9154 |
| **35** | 18.06.2022 г. | По согласованию | СК «Айсберг»  с. Сеяха | -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков; | IX – XI  ступени | Окотэтто И. И.  8 951 985 9154 |
| **36** | 26.06.2022 г. | По согласованию | СК «Айсберг»  с. Сеяха | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)  - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Окотэтто И. И.  8 951 985 9154 |
| **37** | 11.06.2022 г. | По согласованию | с. Панаевск | - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м: из «электронного оружия».  - Смешанное передвижение на 2 км.,  3 км.;  - Бег на 1 км., 2 км., 3 км., 5 км.; | I-VI  ступени | Сэротэтто М. А.  8 904 475 8678 |
| **38** | 19.06.2022 г. | По согласованию | с. Панаевск | -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков; | IX – XI  ступени | Сэротэтто М. А.  8 904 475 8678 |
| **39** | 26.06.2022 г. | По согласованию | с. Панаевск | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)  - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Сэротэтто М. А.  8 904 475 8678 |
| **40** | 12.06.2022 г. | По согласованию | с. Салемал | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)  - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Маштаков А. Ю.  8 900 403 6123 |
| **41** | 18.06.2022 г. | По согласованию | с. Салемал | -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков; | I-XI  ступени | Маштаков А. Ю.  8 900 403 6123 |
| **42** | 26.06.2022 г. | По согласованиюс | с. Салемал | - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м: из «электронного оружия».  -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков; | I-XI  ступени | Маштаков А. Ю.  8 900 403 6123 |
| **43** | 12.06.2022 г. | По согласованию | с. Яр-Сале | - Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)  - Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м);  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см);  - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | I-XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Цапыгин А. А.  8 927 857 35 15 |
| **44** | 19.06.2022 г. | По согласованию | с. Яр-Сале | -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков; | I-XI  ступени | Цапыгин А. А.  8 927 857 35 15 |
| **45** | 26.06.2022 г. | По согласованию | с. Яр-Сале | - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из «электронного оружия».  -Смешанное передвижение на 2000 м;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  -Скандинавская ходьба на 3 км;  -Поднимание туловища из положения лежа на спине;  - Туристический поход с проверкой туристских навыков; | I-XI  ступени | Цапыгин А. А.  8 927 857 35 15 |

График составил: Инструктор по спорту

Цапыгин Артем Алексеевич