**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 Красноселькупский район.**
 (наименование муниципального образования)

**Центр тестирования муниципального образования Красноселькупский район**

 (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.** |
| **с. Красноселькуп** |
| **Апрель** |
| **1** | 09.04.2022 г. | 12:00-16:00 | КСК « Ямалец»ул. Полярная 18 | - Передвижение на лыжах на 2 км., 3 км.;- Бег на лыжах на 1 км., 2 км., 3 км., 5 км.; | I - XIступени | Зятьков КонстантинВадимович8 (908) 861-90-12 |
| **2** | 23.04.2022 г. | 12:00-16:00 | КСК «Ямалец»ул. Полярная 18 | -бег на 30 м., -прыжок в длину с места толчком двумя ногами -челночный бег 3х10 м.-наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье-рывок гири 16 кг-сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу-подтягивание из виса на высокой перекладине-поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)-подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. | VI - XIступени **в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**  | Зятьков КонстантинВадимович8 (908) 861-90-12 |
| **Май** |
| **3** | 14.05.2022 г. | 12:00-16:00 | КСК «Ямалец»ул. Полярная 18 | -стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10 м.-плавание 25, 50 м. | I - ХIступени | Зятьков КонстантинВадимович8 (908) 861-90-12 |
| **4** | 28.05.2022 г. | 12:00-16:00 | КСК «Ямалец»ул. Полярная 18 | -бег на 30 м., -прыжок в длину с места толчком двумя ногами -челночный бег 3х10 м.-наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье-рывок гири 16 кг-сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу-подтягивание из виса на высокой перекладине-поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.)-подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. | VI - XIcтупени | Зятьков КонстантинВадимович8 (908) 861-90-12 |
| **Июнь** |
| **5** | 11.06.2022 г. | 12:00-16:00 | КСК «Ямалец»ул. Полярная 18 | - Бег на 30 м., - Бег на 1 км., 1.5 км., 2 км., 3 км.;- Смешанное передвижение 1 км., 2 км.; | I - ХIступени | Зятьков КонстантинВадимович8 (908) 861-90-12 |
| **6** | 25.06.2022 г. | 11:00-15:00 | КСК «Ямалец»ул. Полярная 18 | -бег на 30 м., -прыжок в длину с места толчком двумя ногами -челночный бег 3х10 м.-наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье-рывок гири 16 кг-сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу-подтягивание из виса на высокой перекладине-поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.)-подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. | I - XIcтупени | Зятьков КонстантинВадимович8 (908) 861-90-12 |
| **с. Толька** |
| **Апрель** |
| **7** | 16.04.2022 г. | 11.00 – 14.00 | Лыжная база | - наклон вперёд из положения стоя- сгибание и разгибание рук; рывок гири 16 кг- прыжок в длину с места- поднимание туловища из положения лёжа  | VI - IX ступени | Пось И. А.Басов А. А.Зиятдинов Л. И.Тел. 31-5-02 |
| **8** | 21.04.2022 г. | 15.00 – 17.00 | Лыжная база | - стрельба из пневматической винтовки- прыжок в длину с места- поднимание туловища из положения лежа- подтягивания на высокой перекладине | VI - IX ступени**В том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**  | Пось И. А.Басов А. А.Зиятдинов Л. И.Тел. 31-5-02 |
| **Май** |
| **9** | 14.05.2022 г.  | 16.00-18.00 | Спортзал МОУ ТШИ СОО | - наклон вперёд из положения стоя- сгибание и разгибание рук- прыжок в длину с места- поднимание туловища  | I - V ступени | Пось И. А.Басов А. А.Зиятдинов Л. И.Тел. 31-5-02 |
| **10** | 26.05.2022 г. | 11.00 – 14.00 | Спортзал МОУ ТШИ СОО | - бег на 30 м;- бег на 1, 2 км;- наклон вперёд из положения стоя- сгибание и разгибание рук- прыжок в длину с места- поднимание туловища - метание спортивного снаряда | I - V ступени | Басов А. А.Зиятдинов Л. И. |
| **Июнь** |
| **11** | 09.06.2022 г. | 11.00-13.00 | Лыжная база | - бег на 2 км, 3 км- смешанное передвижение (скандинавская ходьба) 3 км- кросс 3 км; 5 км; | VI - IX ступени | Пось И. А.Кушов Д. З.Тел. 31-5-02 |
| **12** | 17.06.2022 г. | 16.00-18.00 | Лыжная база | - бег на 30 м- челночный бег 3х10- метание спортивного снаряда 500, 700 г;- смешанное передвижение (скандинавская ходьба) 3 км;- кросс 3 км; 5 км; | VI - IX ступени | Пось И. А.Басов А. А.Зиятдинов Л. И.Тел. 31-5-02 |

Информацию предоставил Зятьков Константин Вадимович / 89088619012