Приложение

к приказу от 09.03.2022 года № 62

**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 года**

**Муниципальный округ Надымский район Ямало-Ненецкого автономного округа (Надымский район)**  
 (наименование муниципального образования)

**Муниципальное бюджетное учреждение физической культуры «Центр развития физической культуры и спорта»**

(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** | 02.04.2022 г. | 08:30-10:30 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | I – XI  ступени | Зернов А. В.  52-33-29 |
| 11:00-13:00 | МБУ «СШ «Арктур» (лыжная база) | - Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;  - Передвижение на лыжах 2 км, 3 км. |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км, 2 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **2** | 09.04.2022 г. | 08:30-10:30 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | I – XI  ступени | Зернов А. В.  52-33-29 |
| 11:00-13:00 | МБУ «СШ «Арктур» (лыжная база) | - Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;  - Передвижение на лыжах 2 км, 3 км. |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м и 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км, 2 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **3** | 16.04.2022 г. | 08:30-10:30 | МБУФК «ЦРФКиС» | **- \*Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами;**  **- \*Удержание медицинбола;**  **- \*Выкрут в плечевых суставах;**  **- \*Вис на согнутых руках на перекладине;**  **- \*Приседание на двух ногах;**  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | **I – XI**  **ступени**  **в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Зернов А. В.  52-33-29 |
| 11:00-13:00 | МБУ «СШ «Арктур» (лыжная база) | - Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;  - Передвижение на лыжах 2 км, 3 км. |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | **- \*Бег на 10 м;**  **- \*Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м;**  **- \*Удар по футбольному мячу на дальность;**  **- \*Бросок теннисного мяча;**  **- \*Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;**  - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  2 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **4** | 23.04.2022 г. | 08:30-10:30 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | I – XI  ступени | Зернов А. В.  52-33-29 |
| 11:00-13:00 | МБУ «СШ «Арктур» (лыжная база) | - Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;  - Передвижение на лыжах 2 км, 3 км. |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  2 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **5** | 30.04.2022 г. | 08:30-10:30 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | I – XI  ступени | Зернов А. В.  52-33-29 |
| 11:00-13:00 | МБУ «СШ «Арктур» (лыжная база) | - Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;  - Передвижение на лыжах 2 км, 3 км. |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  2 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **МАЙ** | | | | | | |
| **6** | 07.05.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | **- \*Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами;**  **- \*Удержание медицинбола;**  **- \*Выкрут в плечевых суставах;**  **- \*Вис на согнутых руках на перекладине;**  **- \*Приседание на двух ногах;**  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | **I – XI**  **ступени**  **в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Зернов А.В.  52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | **- \*Бег на 10 м;**  **- \*Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м;**  **- \*Удар по футбольному мячу на дальность;**  **- \*Бросок теннисного мяча;**  **- \*Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;**  - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  1,5 км, 2 км, 3 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **7** | 11.05.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | I – XI  ступени | Зернов А. В.  52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  1,5 км, 2 км, 3 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **8** | 14.05.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | I – XI  ступени | Зернов А. В.  52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  1,5 км, 2 км, 3 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **9** | 18.05.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 50 м;  - Плавание 25 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | I – XI  ступени | Зернов А. В.  52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  1,5 км, 2 км, 3 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **10** | 21.05.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | I – XI  ступени | Зернов А. В.  52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  1,5 км, 2 км, 3 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500,700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **11** | 25.05.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | I – XI  ступени | Зернов А. В.  52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  1,5 км, 2 км, 3 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **12** | 28.05.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | **- \*Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами;**  **- \*Удержание медицинбола;**  **- \*Выкрут в плечевых суставах;**  **- \*Вис на согнутых руках на перекладине;**  **- \*Приседание на двух ногах;**  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | **I – XI**  **ступени**  **в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Зернов А. В.  52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | **- \*Бег на 10 м;**  **- \*Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м;**  **- \*Удар по футбольному мячу на дальность;**  **- \*Бросок теннисного мяча;**  **- \*Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;**  - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  1,5 км, 2 км, 3 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **ИЮНЬ** | | | | | | |
| **13** | 04.06.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. |  | Зернов А. В.  52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  1,5 км, 2 км, 3 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |  |
| **14** | 11.06.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | I – XI  ступени | Зернов А.В.  52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  2 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **15** | **\*18.06.2022 г.** | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | **- \*Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами;**  **- \*Удержание медицинбола;**  **- \*Выкрут в плечевых суставах;**  **- \*Вис на согнутых руках на перекладине;**  **- \*Приседание на двух ногах;**  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | **I – XI**  **ступени**  **в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Зернов А. В.  52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | **- \*Бег на 10 м;**  **- \*Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м;**  **- \*Удар по футбольному мячу на дальность;**  **- \*Бросок теннисного мяча;**  **- \*Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;**  - Бег на 30 м, 60 м и 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  2 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **16** | 25.06.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | I – XI  ступени | Зернов А. В.  52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м и 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  2 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **17** | 29.06.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  - Рывок гири 16 кг;  - Плавание 25, 50 м;  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  - Поднимание туловища из положения лежа на спине.  - Стрельба из пневматической винтовки;  - Стрельба из электронного оружия. | I – XI  ступени | Зернов А.В.  52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км,  2 км;  - Челночный бег 3х10 м;  - Скандинавская ходьба 3 км;  - Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;  - Метание мяча весом 150 г;  - Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |

Примечание: **\* в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**