**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)**

**за II квартал 2022 г.**

**Муниципальное образование Тазовский район**

**(наименование муниципального образования)**

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

**(наименование центра тестирования)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата приёма нормативов ВФСК ГТО** | **Время приёма нормативов ФВСК ГТО** | **Адрес места приёма нормативов ВФСК ГТО** | **Виды испытаний (тестов) ВФСК ГТО** | **Возрастная ступень** | **Ответственный за организацию испытаний (тестов) Ф.И.О., тел.** |
| **Апрель** | | | | | | |
| 1 | 03.04.2022 г. | 11:00 - 15:00 | c. Газ – Сале, спортивный зал «Геолог» | - подтягивание из виса на высокой перекладине,  - подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см,  - сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу,  - наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье,  - прыжок в длину с места толчком двумя ногами,  - метание теннисного мяча в цель, дистанция  6  м,  - поднимание туловища из положения лёжа на спине,  - челночный бег 3x10 м. | I-XI  ступени  **в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Делибалтов В. М.  8(34940)2-18-58 |
| 2 | 10.04.2022 г. | 11:00 - 15:00 | п. Тазовский,  спортивный зал «Геолог» | - подтягивание из виса на высокой перекладине,  - подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см,  - сгибание разгибание рук в упоре лёжа  на полу,  - наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье,  - прыжок в длину с места толчком двумя ногами,  - метание теннисного мяча в цель, дистанция  6 м,  - поднимание туловища из положения лёжа на спине,  - челночный бег 3x10 м. | I-XI  ступени | Делибалтов В. М.  8(34940)2-18-58 |
| 3 | 17.04.2022 г. | 12:00 - 16:00 | п. Тазовский, «Стрелковый тир» | - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м; из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия». | III – XI  ступени | Делибалтов В. М.  8(34940)2-18-58 |
| 4 | 24.04.2022 г. | 11:00 - 14:00 | п. Тазовский, «Лыжная база» | - бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.  - Метание спортивного снаряда  весом 500, 700 г; | I – V  ступени | Делибалтов В. М.  8(34940)2-18-58 |
| **Май** | | | | | | |
| 5 | 15.05.2022 г. | 11:00 - 14:00 | c. Газ – Сале, спортивный зал «Геолог» | - подтягивание из виса на высокой перекладине,  - подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см,  - сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу,  - наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье,  - прыжок в длину с места толчком двумя ногами,  - метание теннисного мяча в цель, дистанция  6 м,  - поднимание туловища из положения лёжа на спине,  - челночный бег 3x10 м.  - рывок гири 16 кг. | I – XI  ступени | Делибалтов В. М.  8(34940)2-18-58 |
| 6 | 22.05.2022 г. | 11:00 - 14:00 | п. Тазовский, «Лыжная база» | - бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.  - передвижение на лыжах 2км, 3 км.  - Метание спортивного снаряда  весом 500, 700 г; | I – XI  ступени | Делибалтов В. М.  8(34940)2-18-58 |
| 7 | 22.05.2022 г. | 11:00 - 14:00 | с. Газ – Сале, «Лыжная база» | - бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.  - передвижение на лыжах 2 км, 3 км.  - Метание спортивного снаряда  весом 500, 700 г; | I – XI  ступени | Делибалтов В. М.  8(34940)2-18-58 |
| 8 | 29.05.2022 г. | 11:00 - 16:00 | п. Тазовский, спортивный зал «Геолог» | - подтягивание из виса на высокой перекладине,  - подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см,  - сгибание разгибание рук в упоре лёжа  на полу,  - наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье,  - прыжок в длину с места толчком двумя ногами,  - поднимание туловища из положения лёжа на спине,  - челночный бег 3x10 м.  - рывок гири 16 кг. | VI – XI  ступени  **в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Делибалтов В. М.  8(34940)2-18-58 |
| **Июнь** | | | | | | |
| 9 | 05.06.2022 г. | 12:00 - 16:00 | п. Тазовский, «Стрелковый тир» | - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м; из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо, либо «электронного оружия». | III – XI  ступени  **в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Делибалтов В. М.  8(34940)2-18-58 |
| 10 | 12.06.2022 г. | 11:00 - 16:00 | п. Тазовский, спортивный зал «Геолог» | - подтягивание из виса на высокой перекладине,  - подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см,  - сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу,  - наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье,  - прыжок в длину с места толчком двумя ногами,  - метание теннисного мяча в цель, дистанция  6 м,  - поднимание туловища из положения лёжа на спине,  - челночный бег 3x10 м.  - рывок гири 16 кг. | I – V  ступени | Делибалтов В. М.  8(34940)2-18-58 |
| 11 | 19.06.2022 г. | 11:00 - 14:00 | c. Газ – Сале, спортивный зал «Геолог» | - подтягивание из виса на высокой перекладине,  - подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см,  - сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу,  - наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье,  - прыжок в длину с места толчком двумя ногами,  - метание теннисного мяча в цель, дистанция  6 м,  - поднимание туловища из положения лёжа на спине,  - челночный бег 3x10 м.  - рывок гири 16 кг. | I – XI  ступени | Делибалтов В. М.  8(34940)2-18-58 |
| 12 | 19.06.2022 г. | 11:00 - 14:00 | п. Тазовский, Стадион,  ул. Геофизиков, д. 29 | - бег на 1500 м, 2000 м. 3000 м.  - скандинавская ходьба 3 км. | I – XI  ступени | Делибалтов В. М.  8(34940)2-18-58 |
| 13 | 26.06.2022 г. | 12:00 - 16:00 | п. Тазовский, «Стрелковый тир», ул. Геофизиков,  д. 3 «В» | - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м; из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо, либо «электронного оружия». | VI – XI  ступени | Делибалтов В. М.  8(34940)2-18-58 |

Информацию предоставил: Третьякова Вероника Геннадьевна 8 (34940) 2-24-77