**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)**

**на II квартал 2022 год**

**Муниципальное образование г. Новый Уренгой**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 (наименование муниципального образования)  
  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 (наименование центра тестирования)

1. **Муниципальное автономное учреждение «Центр развития физической культуры и спорта»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | |
| 1 | 01.04.2022 г. | с 11:00 до 12:30 | Лыжная база «Кристалл» | - Передвижение на лыжах на 2 км, 3 км;  - Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км. | I-XI  ступени | Калмаков С. А.  22-14-41 |
| 2 | 10.04.2022 г. | По согласованию | по согласованию | **Фестиваль ВФСК «ГТО», посвященный Дню космонавтики:**  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - 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;  - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1.5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км, 2 км. | I-XI  ступени | Калмаков С. А.  22-14-41 |
| 3 | 22.04.2022 г. | с 15:00 до 17:00 | Стрелковый тир  «ПАТРИОТ» | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м: из «электронного оружия». | I-XI  ступени | Калмаков С. А.  22-14-41 |
|  | 23.04.2022 г. | с 11:00 до 13:00 | МАОУ СОШ  № 4 | - Плавание 25, 50 м;  Нормы ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с интеллектуальными нарушениями, нарушением слуха, нарушением зрения (для лиц с остаточным зрением): - Плавание без учёта времени. | **I-XI**  **ступени**  **В том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Калмаков С. А.  22-14-41 |
| МАЙ | | | | | | |
| 4 | 01.05.2022 г. | По согласованию | по согласованию | **Фестиваль ВФСК «ГТО»:**  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - 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;  - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1.5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км, 2 км.  Нормы ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с интеллектуальными нарушениями, нарушением слуха, нарушением зрения (для лиц с остаточным зрением):  - Бег без учета времени;  - Наклон вперёд из положения сидя на полу с прямыми ногами;  - Удержание медицинбола 0,5 кг; 1 кг на вытянутых руках;  - Метание теннисного мяча из положения сидя;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу;  - Поднимание туловища из положения лежа  на спине. | I-XI  **ступени**  **В том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Калмаков С. А.  22-14-41 |
| 5 | 07.05.2022 г. | с 11:00 до 12:30 | Лыжная база «Кристалл» | - Передвижение на лыжах на 2 км, 3 км;  - Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км. | I-XI  ступени | Калмаков С. А.  22-14-41 |
| 6 | 20.05.2022 г. | с 15:00 до 17:00 | Стрелковый тир  «ПАТРИОТ» | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м: из «электронного оружия». | I-XI  ступени | Калмаков С. А.  22-14-41 |
| 7 | 27.05.2022 г. | с 15:00 до 17:00 | Лыжная база «Кристалл» | - Метание мяча весом 150 г;  - Метание спортивного снаряда весом 500,  700 г; | I-XI  ступени | Калмаков С. А.  22-14-41 |
| ИЮНЬ | | | | | | |
| 8 | 04.06.2022 г. | с 10:00 до 13:00 | МСП «Виадук» | **Фестиваль ВФСК «ГТО», посвященный Дню защиты детей:**  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу;  - 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;  - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1.5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км, 2 км.  Нормы ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с интеллектуальными нарушениями, нарушением слуха, нарушением зрения (для лиц с остаточным зрением):  - Бег без учета времени;  - Наклон вперёд из положения сидя на полу с прямыми ногами;  - Удержание медицинбола 0,5 кг; 1 кг на вытянутых руках;  - Метание теннисного мяча из положения сидя;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу;  - Поднимание туловища из положения лежа  на спине. | I-XI  ступени  **В том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Калмаков С. А.  22-14-41 |
| 9 | 17.06.2022 г. | с 15:00 до 17:00 | Лыжная база «Кристалл» | - Метание мяча весом 150 г;  - Метание спортивного снаряда весом 500,  700 г; | I-XI  ступени | Калмаков С. А.  22-14-41 |
| 10 | 26.06.2022 г. | с 10:00 до 13:00 | МСП «Виадук» | **Фестиваль ВФСК «ГТО», посвященный Дню молодёжи:**  - Подтягивание из виса на высокой перекладине;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  - 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;  - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;  - Бег на 1.5 км, 2 км, 3 км;  - Смешанное передвижение 1 км, 2 км. | I-XI  ступени | Калмаков С. А.  22-14-41 |

Информацию предоставил: Джетаулов Т. А. / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8 (3494) 28-03-02\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 ФИО тел.