

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель муниципального

Центра тестирования ГТО г.Сарова


В.К.Михайлов

График приема нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на II квартал 2018 года

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Месяц	Дата/Время	Ступени	Место приема
1.	<u>Проведение испытаний в помещении:</u> - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/о гимнастическую скамью; - Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Поднимание туловища из положения лежа на спине; - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Метание теннисного мяча в цель <i>*Проведение испытаний «Метание резинового мяча/ спортивного снаряда» будет проводиться вне помещения при условии отсутствия снежного покрова на стадионе.</i>	Апрель	07.04/10.00	1-11	Стадион «Юниор», пр. Музрукова, 14 (легкоатлетический манеж).
2.	Плавание		15.04/10.00	1-11	Бассейн «Дельфин» пр. Музрукова, 45
3.	<u>Проведение испытаний вне помещения:</u> - Бег на длинную дистанцию/ смешанное передвижение, - Скандинавская ходьба. - Челночный бег 3*10м; - Бег на 30м, 60м, 100м; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Метание теннисного мяча в цель - Стрельба из пневматической винтовки.		21.04	1-11	Стадион «Икар», пр. Музрукова, 43/2
			10.00		
			15.00	3-9	Тир «Авангард» ул. Ак.Сахарова, 2а
4.	Летний фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных учреждений (ориентировочная дата)		25.04/15.00	2-5	Стадион «Икар», пр. Музрукова, 43/2

5.	Турпоход с проверкой туристских навыков на 5 км	Май	12.05/15.00	3, 8, 9	Место сбора – остановка «Улица Ключевая»
6.	Турпоход с проверкой туристских навыков на 10 км		13.05/10.00	4, 5, 7	Место сбора – перекресток ул.Силкина и ул.Александровича
7.	Летний фестиваль ВФСК ГТО среди взрослого населения (ориентировочная дата)		19.05/10.00	1-11	Стадион «Икар», пр. Музрукова, 43/2
8.	Плавание		20.05/10.00	1-11	Бассейн «Дельфин» пр. Музрукова, 45
9.	<u>Проведение испытаний вне помещения:</u> - Бег на длинную дистанцию/ смешанное передвижение, - Скандинавская ходьба. - Челночный бег 3*10м; - Бег на 30м, 60м, 100м; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Метание теннисного мяча в цель		22.05/15.00	1-11	Стадион «Икар», пр. Музрукова, 43/2
10.	Метание резинового мяча весом 150г; Метание спортивного снаряда весом 500г, 700г		24.05/15.00	2-7	Стадион «Юниор», пр. Музрукова, 14
11.	Стрельба из пневматической винтовки		26.05/15.00	3-9	Тир «Авангард» ул. Ак.Сахарова, 2а
12.	<u>Проведение испытаний вне помещения:</u> - Бег на длинную дистанцию/ смешанное передвижение, - Скандинавская ходьба. - Челночный бег 3*10м; - Бег на 30м, 60м, 100м; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине; - Рывок гири 16 кг; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Метание теннисного мяча в цель - Стрельба из пневматической винтовки.		02.06 10.00	1-11	Стадион «Икар», пр. Музрукова, 43/2
			15.00	3-9	Тир «Авангард» ул. Ак.Сахарова, 2а
13.	Метание резинового мяча весом 150г; Метание спортивного снаряда весом 500г, 700г		05.06/15.00	2-7	Стадион «Юниор», пр. Музрукова, 14

Прием нормативов испытания «**Самозащита без оружия**» проводится по предварительным заявкам и **только** у подготовленного населения.

Прием нормативов испытаний «**Туристский поход с проверкой туристских навыков на 15 км**» проводится по предварительным заявкам от участников в количестве **не менее 10 человек**.

При подаче коллективных заявок (от 10 человек и более), возможен выбор удобной даты и времени проведения испытаний **дополнительно** к утвержденному графику.

Обращаем Ваше внимание – в график могут быть внесены изменения!

Актуальную информацию можно посмотреть на сайте sarov-sport.ru/gto/grafik/ или в группе Вконтакте vk.com/gto_sarov, а также уточнить по телефону **9-93-94** или эл.почте gto.sarov_sport@mail.ru