

ГРАФИК ВФСК ГТО НА МАРТ 2024

(* участие при условии предварительной регистрации csi-tomsk.ru)
Для допуска к прохождению испытаний при себе иметь: документ удостоверяющий личность, справку - допуск от врача, спортивную форму одежды

№	Сроки проведения	Ступени	Виды испытаний	Охват населения	Место проведения
1.	Среда с 14.00-17.00 Воскресенье с 15.00-17.00	4-15	Подготовка населения к выполнению норматива стрельба из «электронного оружия»	До 50 человек	ЦФКиС «Метеор» (ул.Калужская, 17/2)
2.	02 марта** Регистрация с 09.30 до 10.00 Прием испытаний: с 10.00 до 13.00	1-18	- стрельба из пневматической винтовки; - стрельба из «электронного оружия»; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - рывок гири 16 кг.	До 50 человек	МАУ ДО СШ №16 (ул.Нахимова,1г)
3.	09 марта** Регистрация с 09.45 до 10.15 Прием испытаний: с 10.15 до 11.00	3-18	- плавание на 50 м (мин, с); - плавание на 25 м (мин, с).	До 50 человек	МАУ ДО СШ УСЦ ВВС имени В.А.Шевелева СК «Акватика» (ул. Смирнова, 28стр.2)
4.	10 февраля*** Регистрация с 10.30 до 11.00 Прием испытаний: с 11.00	1-18	- кросс по пересеченной местности 2, 3, 5 (км, мин,с); - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 (км, мин,с); - скандинавская ходьба на 3 км (мин, с).	До 50 человек	Парк активного отдыха «Сосновый бор» (ул. Кутузова,16)
5.	13 марта** Регистрация с 16.30 до 17.00 Прием испытаний: с 17.00	1-18	- подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - рывок гири 16 кг.	До 50 человек	ЦФКиС «Сибиряк» (ул.Сибирская, 64/1)
6.	16 марта** Регистрация с 08.30 до 09.00 Прием испытаний: с 09.00 до 10.00	1-13	- бег 10 м (с); - бег 30 м (с); - бег 60 м (с); - челночный бег 3x10 м (с).	До 50 человек	МАУ ДО СШ №17 Футбольный манеж «Восход», (ул. 5-й Армии,15)
7.	18 марта** Регистрация с 16.30 до 17.00 Прием испытаний: с 17.00 до 19.00	1-18	- подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - рывок гири 16 кг.	До 50 человек	ЦФКиС «Муромец» (пер. Карский,29)
8.	27 марта** Регистрация с 14.30 до 15.00 Прием испытаний: с 15.00 Регистрация с 17.30 до 18.00 Прием испытаний: с 18.00	1-18	- подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - рывок гири 16 кг; - метание теннисного мяча в цель; - бег 10 м (с) (ДО 17.00); - челночный бег 3x10 м (с) (ДО 17.00); - стрельба из «электронного оружия» (ДО 17.00) .	До 50 человек До 50 человек	ЦФКиС «Метеор» (ул.Калужская, 17/2)
9.	27 марта** Регистрация с 14.30 до 15.00 Прием испытаний: с 15.00 до 17.00	5-10	- самозащита без оружия	До 50 человек	ЦФКиС «Метеор» (ул.Калужская, 17/2)
10.	30 марта*** Регистрация с 12.00 до 12.30 Прием испытаний: с 12.30	1-18	- ходьба на лыжах (м); - бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (мин,с); - передвижение на лыжах на 2 км, 3км (мин,с).	До 50 человек	Парк активного отдыха «Сосновый бор» (ул. Кутузова,16)
11.	30 марта** Регистрация с 16.30 до 17.00 Прием испытаний: с 17.00 до 17.45	1-2	- плавание до 25 м; - плавание на 25 м (мин, с).	До 50 человек	МАУ ДО СШ УСЦ ВВС имени В.А.Шевелева СК «Акватика» (ул. Иркутский тракт, 51, стр 3)

1. Для допуска к прохождению испытаний при себе иметь: документ удостоверяющий личность, справку – допуск от врача по форме 1144-н, спортивную форму одежды.

2. Ознакомиться с техникой выполнения нормативов и правилами оценки результатов, Вы можете на сайте gto.ru в разделе «как выполнять» <http://gto.ru/#gto-method>

**** обязательно наличие сменной обуви**

***** мероприятие проводится при благоприятных погодных условиях**