

ГРАФИК ВФСК ГТО НА ОКТЯБРЬ 2021

(участие при условии предварительной регистрации csi-tomsk.ru)

№	Сроки проведения	Ступени	Виды испытаний	Охват населения	Место проведения
1.	02 октября** Регистрация с 10.30 Прием испытаний: с 11.00	I-X	- кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5 (км, мин,с); - смешенное передвижение по пересеченной местности 1, 2, 3 (км, мин,с).	До 50 человек	Парк активного отдыха «Сосновый бор» (ул. Кутузова,1б)
2.	13 октября Регистрация с 14.30 Прием испытаний: с 15.00 Регистрация с 17.30 Прием испытаний: с 18.00	I-X	- 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; - стрельба из «электронного оружия».	До 50 человек До 50 человек	ЦФКиС «Метеор»* (ул.Калужская, 17/2)
3.	17 октября Регистрация с 09.30 до 10.00 Прием испытаний: с 10.00 до 13.00	III-IX	- стрельба из пневматической винтовки; - стрельба из «электронного оружия».	До 50 человек	МАУ ДО ДЮСШ №16* (ул.Нахимова,1г)
4.	22 октября Регистрация с 16.30 Прием испытаний: с 17.00	I-X	- 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.	До 50 человек	ЦФКиС «Сибиряк»* (ул.Сибирская, 64/1)
5.	30 октября Регистрация с 17.30- до 18.00 Прием испытаний: с 18.00 до 19.00	I-II	- плавание 50 м (мин, с); - плавание на 25 м (мин, с).	До 50 человек	Бассейн «Парус»* (Иркутский тракт, 51, стр3)
6.	30 октября Регистрация с 08.30 до 09.00 Прием испытаний с 09.00 до 09.45	III-X	- плавание 50 м (мин, с); - плавание на 25 м (мин, с).	До 50 человек	Бассейн «Кедр»* (ул.Высоцкого,7)

1. Для допуска к прохождению испытаний при себе иметь: документ удостоверяющий личность, справку – допуск от врача, 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