

ГРАФИК ВФСК ГТО НА СЕНТЯБРЬ 2021*

№	Сроки проведения	Ступени	Виды испытаний	Охват населения	Место проведения
1.	04 сентября 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,16)
2.	08 сентября 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.	12 сентября Регистрация ВАЖНО: предварительная регистрация до 11.09.2021 на сайте gto70.ru Регистрация с 09.30-10.00 Прием испытаний: с 10.00 до 13.00	I-XI	- бег 30 м (с); - бег 60 м км (с); - бег 100 м (мин, с); - бег 1 км (мин, с); - бег 2 км (мин, с); - бег 3 км (мин, с); - челночный бег 3x10 м (с) - метание мяча весом 150 грамм; - метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм.	До 150 человек	Стадион «Политехник» (ул.19 Гвардейской Дивизии,20)
4.	17 сентября 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.	18 сентября Регистрация с 12.30 до 13.00 Прием испытаний: с 13.00	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,16)
6.	25 сентября 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)
7.	25 сентября 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>

*участие при условии предварительной регистрации