

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по физической культуре и спорту Администрации муниципального образования город Салехард

А.М.Абдулмеджидов
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора муниципального автономного учреждения «Центр физической культуры и спорта»

И.О. Ансимов
2023 г.

График приёма нормативов ВФСК «ГТО» «Неделя ГТО»

№ п/п	Дата проведения	Место проведения	Виды испытаний
1	04.12.2023 г. С 9:00 до 21:00	Спортивный зал МАУ ДО СШ «Старт (ул. Зои Космодемьянской 55)	Бег на 60 м., бег на 1000 м., 2000 м., 3000 м., подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг.
2	04.12.2023 г. С 9:00 до 18:00	Спортивный зал МАУ ЦФКиС (ул. Республики 123)	Стрельба из электронного оружия
3	05.12.2023 г. С 9:00 до 21:00	Спортивный зал МАУ ДО СШ «Старт» (ул. Зои Космодемьянской 55)	Бег на 60 м., бег на 1000 м., 2000 м., 3000 м., подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг.
4	05.12.2023 г. С 9:00 до 18:00	Спортивный зал МАУ ЦФКиС (ул. Республики 123)	Стрельба из электронного оружия

5	06.12.2023 г. С 9:00 до 21:00	Спортивный зал МАУ ДО СШ «Старт» (ул. Зои Космодемьянской 55)	Бег на 60 м., бег на 1000 м., 2000 м., 3000 м., подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг.
6	06.12.2023 г. С 9:00 до 18:00	Спортивный зал МАУ ЦФКиС (ул. Республики 123)	Стрельба из электронного оружия
7	07.12.2023 г. С 9:00 до 21:00	Спортивный зал МАУ ДО СШ «Старт» (ул. Зои Космодемьянской 55)	Бег на 60 м., бег на 1000 м., 2000 м., 3000 м., подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг.
8	07.12.2023 г. С 9:00 до 18:00	Спортивный зал МАУ ЦФКиС (ул. Республики 123)	Стрельба из электронного оружия
9	08.12.2023 г. С 9:00 до 21:00	Спортивный зал МАУ ДО СШ «Старт» (ул. Зои Космодемьянской 55)	Бег на 60 м., бег на 1000 м., 2000 м., 3000 м., подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг.
10	08.12.2023 г. С 9:00 до 18:00	Спортивный зал МАУ ЦФКиС (ул. Республики 123)	Стрельба из электронного оружия
11	09.12.2023 г. С 9:00 до 21:00	Спортивный зал МАУ ДО СШ «Старт» (ул. Зои Космодемьянской 55)	Бег на 60 м., бег на 1000 м., 2000 м., 3000 м., подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на

			полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг.
12	09.12.2023 г. С 9:00 до 18:00	Спортивный зал МАУ ЦФКиС (ул. Республики 123)	Стрельба из электронного оружия
13	10.12.2023 г. С 9:00 до 21:00	Спортивный зал МАУ ДО СШ «Старт» (ул. Зои Космодемьянской 55)	Бег на 60 м., бег на 1000 м., 2000 м., 3000 м., подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг.
14	10.12.2023 г. С 9:00 до 18:00	Спортивный зал МАУ ЦФКиС (ул. Республики 123)	Стрельба из электронного оружия