График приёма нормативов ВФСК «ГТО»

I-XI ступень (с 8 до 70 лет и старше)

с января по декабрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Место проведения | Виды испытаний |
| 1 | 27.01.2019 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС»  (ул. Республики 123*)* | 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., метание теннисного мяча в цель (I-XI ступень) |
| 2 | 10.02.2019 г. | Лыжная база  МАУ «ЦФКиС»  (район Аэропорт) | Бег на лыжах  (I-XI ступень) |
| 3 | 03.03.2019 г. | Бассейн  МАУК «Геолог»  (ул. Матросова 31) | Плавание (I-XI ступень) |
| 4 | 14.04.2019 г. | Тир МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»  (ул. Маяковского 26) | Стрельба из пневматической винтовки  (I-XI ступень) |
| 5 | 19.05.2019 г. | Бассейн  МАУК «Геолог»  (ул. Матросова 31) | Плавание (I-XI ступень) |
| 6 | 02.06.2019 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС»  (ул. Республики 123*)* | 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., метание теннисного мяча в цель.  (I-XI ступень) |
| 7 | 03.06.2019 г. | Городской пляж  (берег реки Полябта) | Метание (I-XI ступень) |
| 8 | 05.06.2019 г. | Многофункциональный спортивный комплекс  (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.  Бег на 1,2,3 км. (I-XI ступень) |
| 9 | 07.06.2019 г. | Многофункциональный спортивный комплекс  (ул. Обская) | Бег на 1,2,3 км. (I-XI ступень) |
| 10 | 09.06.2019 г. | Лыжная база  МАУ «ЦФКиС»  (район Аэропорт) | Туристский поход  (I-XI ступень) |
| 11 | 16.06.2019 г. | Многофункциональный спортивный комплекс  (ул. Обская) | Бег на 30 м.  Смешанное передвижение, 1,2,3 км.  Челночный бег 3х10 м.  (I-XI ступень) |
| 12 | 14.07.2019 г. | Многофункциональный спортивный комплекс  (ул. Обская) | Бег на 30 м.  Смешанное передвижение, 1,2,3 км.  Челночный бег 3х10 м.  (I-XI ступень) |
| 13 | 28.07.2019 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС»  (ул. Республики 123*)* | 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., метание теннисного мяча в цель.  (I-XI ступень) |
| 14 | 11.08.2019 г. | Городской пляж  (берег реки Полябта) | Метание (I-XI ступень) |
| 15 | 18.08.2019 г. | Многофункциональный спортивный комплекс  (ул. Обская) | Бег на 30 м.  Смешанное передвижение, 1,2,3 км.  Челночный бег 3х10 м.  (I-XI ступень) |
| 16 | 25.08.2019 г. | Лыжная база  МАУ «ЦФКиС»  (район Аэропорт) | Туристский поход  (I-XI ступень) |
| 17 | 08.09.2019 г. | Спортивный зал МАУ  «ЦФКиС»  (ул. Республики 123*)* | 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., метание теннисного мяча в цель.  (I-XI ступень) |
| 18 | 15.09.2019 г. | Многофункциональный спортивный комплекс  (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.  Бег на 1,2,3 км.  Челночный бег 3х10 м.  (I-XI ступень) |
| 19 | 21.09.2019 г. | Городской пляж  (берег реки Полябта) | Метание (I-XI ступень) |
| 20 | 28.09.2019 г. | Лыжная база  МАУ «ЦФКиС»  (район Аэропорт) | Туристский поход  (I-XI ступень) |
| 21 | 06.10.2019 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС»  (ул. Республики 123*)* | 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., метание теннисного мяча в цель  (I-XI ступень) |
| 22 | 13.10.2019 г. | Многофункциональный спортивный комплекс  (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.  Бег на 1,2,3 км.  Челночный бег 3х10 м.  (I-XI ступень) |
| 23 | 26.10.2019 г. | Тир МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»  (ул. Маяковского 26) | Стрельба из пневматической винтовки  (I-XI ступень) |
| 24 | 10.11.2019 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС»  (ул. Республики 123*)* | Подтягивание 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.,  (I-XI ступень) |
| 25 | 30.11.2019 г. | Лыжная база  МАУ «ЦФКиС»  (район Аэропорт) | Бег на лыжах  (I-XI) |
| 26 | 01.12.2019 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС»  (ул. Республики 123) | Подтягивание 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., метание теннисного мяча в цель  (I-XI ступень) |
| 27 | 07.12.2019 г. | Бассейн  МАУК «Геолог»  (ул. Матросова 31) | Плавание  (I-XI) |
| 28 | 08.12.2019 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС»  (ул. Республики 123) | Подтягивание 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., метание теннисного мяча в цель  (I-XI ступень) |
| 29 | 10.12.2019 г. | Тир МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»  (ул. Маяковского 26) | Стрельба из пневматической винтовки  (I-XI ступень) |
| 30 | 13.12.2019 г. | Лыжная база  МАУ «ЦФКиС»  (район Аэропорт) | Бег на лыжах  (I-XI) |