Центр тестирования ВФСК ГТО

города Нижний Тагил

**ГРАФИК**

проведения тестирования

ВФСК ГТО

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Время | Место | Виды испытаний (тестов), нормативов |
| **ОКТЯБРЬ** |
|  | 01.10.2020 | 14.00-16.00 | Стадион МАУ СШОР «Юпитер»ул. Выйская, 53 | - Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м- Бег на короткую дистанцию 30 м, 60 м- Метание спортивного снаряда на дальность |
|  | 14.10.2020 | 8.45-10.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»Уральский проспект, 65 | Виды в спортивном зале:- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)- Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине (количество раз)- Рывок гири 16 кг.(количество раз)- Бег на 30 м- челночный бег 3\*10 м (с) |
|  | 28.10.2020 | 8.45-10.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»Уральский проспект, 65 | Виды в спортивном зале:- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)- Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине (количество раз)- Рывок гири 16 кг.(количество раз)- Бег на 30 м- челночный бег 3\*10 м (с) |
|  | 28.10.2020 | 10.15-11.00 | Плавательный бассейн ФОК МАУ СШОР «Юпитер»Уральский проспект, 65 | - плавание на 50 м (мин, с)- плавание на 25 м (мин, с) |
| **НОЯБРЬ** |
|  | 11.11.2020 | 8.45-10.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»Уральский проспект, 65 | Виды в спортивном зале:- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)- Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине (количество раз)- Рывок гири 16 кг.(количество раз)- Бег на 30 м- челночный бег 3\*10 м (с) |
|  | 25.11.2020 | 8.45-10.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»Уральский проспект, 65 | Виды в спортивном зале:- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)- Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине (количество раз)- Рывок гири 16 кг.(количество раз)- Бег на 30 м- челночный бег 3\*10 м (с) |
|  | 25.11.2020 | 10.15-11.00 | Плавательный бассейн ФОК МАУ СШОР «Юпитер»Уральский проспект, 65 | - плавание на 50 м (мин, с)- плавание на 25 м (мин, с) |
| **ДЕКАБРЬ** |
|  | 02.12.2020 | 8.45-10.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»Уральский проспект, 65 | Виды в спортивном зале:- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)- Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине (количество раз)- Рывок гири 16 кг.(количество раз)- Бег на 30 м- челночный бег 3\*10 м (с) |
|  | 09.12.2020 | 8.45-10.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»Уральский проспект, 65 | Виды в спортивном зале:- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)- Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине (количество раз)- Рывок гири 16 кг.(количество раз)- Бег на 30 м- челночный бег 3\*10 м (с) |
|  | 16.12.2020 | 8.45-10.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»Уральский проспект, 65 | Виды в спортивном зале:- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)- Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине (количество раз)- Рывок гири 16 кг.(количество раз)- Бег на 30 м- челночный бег 3\*10 м (с) |
|  | 16.12.2020 | 10.15-11.00 | Плавательный бассейн ФОК МАУ СШОР «Юпитер»Уральский проспект, 65 | - плавание на 50 м (мин, с)- плавание на 25 м (мин, с) |

 Все участники тестирования при регистрации обязаны пройти термометрию. Лица с температурой тела 37,1**°** С и выше, а также с признаками инфекционных заболеваний (респираторными) к участию в тестировании не допускаются.

Участники должны быть в масках и перчатках до выполнения видов испытания (тестов) (норматив выполняется без личной защиты).

Участники, зарегистрировавшиеся в системе ЭБД ГТО и выполнившие нормативы при условии необходимого количества тестов для получения знака отличия комплекса ГТО, представляются к награждению соответствующим знаком отличия: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.