

ГРАФИК ВФСК ГТО НА АПРЕЛЬ 2025*(* участие при условии предварительной регистрации <https://forms.gle/athL8n8zNs1Fk9ck7>)**Для допуска к прохождению испытаний при себе иметь: документ удостоверяющий личность, справку - допуск от врача, спортивную форму одежды**

№	Сроки проведения	Ступени	Виды испытаний	Охват населения	Место проведения
1.	Среда 18.00 до 21.00 Суббота 17.00 до 19.00	4-15	Подготовка населения к выполнению норматива стрельба из «электронного оружия»	До 50 человек	ЦФКиС «Метеор» (ул.Калужская, 17/2)
2.	09 апреля** Регистрация с 16.30 до 17.00 Прием испытаний: с 17.00	1-18	- 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.	До 50 человек	ЦФКиС «Сибиряк» (ул.Сибирская, 64/1)
3.	16 апреля** Регистрация с 16.30 до 17.00 Прием испытаний: с 17.00	1-18	- 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.	До 50 человек	ЦФКиС «Муромец» (пер. Карский,29)
4.	19 апреля** Регистрация с 09.30 до 10.00 Прием испытаний: с 10.00 до 13.00	1-18	- стрельба из пневматической винтовки; - стрельба из «электронного оружия»; - 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.	До 50 человек	МАУ ДО СШ №16 (ул. Нахимова,1г)
5.	19 апреля** Регистрация с 13.30 до 13.45 Прием испытаний: с 14.00 до 14.45	3-18	- плавание на 50 м (мин, с); - плавание на 25 м (мин, с).	До 50 человек	МАУ ДО СШ УСЦ ВВС имени В.А.Шевелева СК «Акватика» (ул. Смирнова, 28стр.2)
6.	23 апреля** Регистрация с 16.30 до 17.00 Прием испытаний: с 17.00	1-18	- 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.	До 50 человек	ЦФКиС «На Смирнова» (ул. Смирнова,30)
7.	26 апреля*** Регистрация с 09.30 до 10.00 Прием испытаний: с 10.00 до 13.00	1-18	- бег 10 м (с); - бег 30 м (с); - бег 60 м (с); - бег 100 м (с); - шестиминутный бег (м); - смешанное передвижение на 1000 м (мин,с); - бег на 1000 м (мин, с); - бег на 1500 м (мин, с); - бег на 2000 м (мин, с); - бег на 3000 (мин, с); - челночный бег 3x10 м (с).	До 150 человек	Стадион «Политехник» (ул.19 Гвардейской Дивизии, 20)
8.	26 апреля** Регистрация с 09.30 до 10.00 Прием испытаний: с 10.00 до 11.00	4-11	- метание мяча весом 150 грамм; - метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм.	До 50 человек	Стадион «Политехник» (ул.19 Гвардейской Дивизии, 20)
9.	30 апреля** Регистрация с 14.30 до 15.00 Прием испытаний: с 15.00 Регистрация с 17.30 до 18.00 Прием испытаний: с 18.00	1-18	- 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; - бросок набивного мяча (1кг); - стрельба из «электронного оружия».	До 50 человек До 50 человек	ЦФКиС «Метеор» (ул.Калужская, 17/2)

1. Для допуска к прохождению испытаний при себе иметь: документ удостоверяющий личность, справку – допуск от врача по форме 1144-н, спортивную форму одежды.

2. Ознакомиться с техникой выполнения нормативов и правилами оценки результатов, Вы можете в мессенджере ВК, сообщество ВФСК ГТО в разделе «Видео» https://vkvideo.ru/@vfsk_gto

** обязательно наличие сменной обуви

*** мероприятие проводится при благоприятных погодных условиях