

ГРАФИК ВФСК ГТО НА АВГУСТ 2026*

(* участие при условии предварительной регистрации <https://forms.yandex.ru/u/6a4f59ba90fa7b5835664203>)

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 19.00 до 21.00 Суббота 15.00 до 17.00 (с 3 августа)	4-15	Подготовка населения к выполнению норматива стрельба из «электронного оружия»	До 50 человек	ЦФКиС «Метеор» (ул. Калужская, 17/2)
2.	08 августа*** Регистрация: с 08.30 до 09.00 Прием испытаний: с 09.00 до 12.00	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 м (мин, с); - челночный бег 3х10 м (с).	До 150 человек	Стадион «Политехник» (ул. 19 Гвардейской Дивизии, 20)
3.	08 августа*** Прием испытаний: с 13.00 до 16.00	1-18	- 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 150 человек	Территория возле Дворца Зрелищ и Sports (ул. Красноармейская, 126)
4.	12 августа*** Регистрация: с 14.00 до 14.30 Прием испытаний: с 14.30	1-18	- кросс по пересеченной местности 2, 3, 5 (км, мин,с); - смешанное передвижение по пересеченной местности 1, 2, 3 (км, мин,с); - скандинавская ходьба на 3 км (мин, с).	До 50 человек	Парк активного отдыха «Сосновый бор» (ул. Кутузова, 1Б)
5.	26 августа** 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)
6.	29 августа*** Регистрация: с 10.30 до 11.00 Прием испытаний: с 11.00	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 м (мин, с); - челночный бег 3х10 м (с).	До 100 человек	ФОКОТ МАОУ СОШ № 40 (ул. Никитина, 26)

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

2. Для сдачи нормативов в бассейне: купальные принадлежности, шапочка, тапочки, твёрдое мыло, полотенце и дополнительно - осмотр врача непосредственно перед входом в воду.

3. 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 (спортивной) обуви

*** мероприятие проводится при благоприятных погодных условиях