

ГРАФИК ВФСК ГТО НА ФЕВРАЛЬ 2025*(* участие при условии предварительной регистрации <https://forms.gle/SDAbqNoxPMkOg7uU6>)**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 <u>18.00 до 21.00</u> Четверг <u>13.00 до 15.00</u> Суббота <u>18.00 до 19.00</u>	4-15	Подготовка населения к выполнению норматива стрельба из «электронного оружия»	До 50 человек	ЦФКиС «Метеор» (ул.Калужская, 17/2)
2.	01 февраля*** Регистрация <u>с 10.30 до 11.00</u> Прием испытаний: <u>с 11.00</u>	1-18	- ходьба на лыжах (м); - бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (мин,с); - передвижение на лыжах на 2 км, 3км (мин,с).	До 50 человек	Парк активного отдыха «Сосновый бор» (ул. Кутузова,1б)
3.	01 февраля** Регистрация <u>с 13.30 до 13.45</u> Прием испытаний: <u>с 14.00 до 14.45</u>	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.Шевелова СК «Акватика» (ул. Смирнова, 28стр.2)
4.	08 февраля*** Регистрация <u>с 12.30 до 13.00</u> Прием испытаний: <u>с 13.00</u>	1-18	- ходьба на лыжах (м); - бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (мин,с); - передвижение на лыжах на 2 км, 3км (мин,с).	До 50 человек	Парк активного отдыха «Сосновый бор» (ул. Кутузова,1б)
5.	12 февраля** Регистрация <u>с 16.30 до 17.00</u> Прием испытаний: <u>с 17.00</u>	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)
6.	15 февраля** Регистрация <u>с 09.30 до 10.00</u> Прием испытаний: <u>с 10.00 до 13.00</u>	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)
7.	15 февраля*** Регистрация <u>с 10.30 до 11.00</u> Прием испытаний: <u>с 11.00</u>	1-18	- ходьба на лыжах (м); - бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (мин,с); - передвижение на лыжах на 2 км, 3км (мин,с).	До 50 человек	Парк активного отдыха «Сосновый бор» (ул. Кутузова,1б)
8.	26 февраля** Регистрация <u>с 14.30 до 15.00</u> Прием испытаний: <u>с 15.00 до 16.00</u>	5-10	- самозащита без оружия	До 50 человек	ЦФКиС «Метеор» (ул.Калужская, 17/2)
9.	26 февраля** Регистрация <u>с 14.30 до 15.00</u> Прием испытаний: <u>с 15.00</u> Регистрация <u>с 17.30 до 18.00</u> Прием испытаний: <u>с 18.00</u>	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 на сайте gto.ru в разделе «как выполнять» <http://gto.ru/#gto-method>

** обязательно наличие сменной обуви

*** мероприятие проводится при благоприятных погодных условиях