

ГРАФИК ВФСК ГТО НА ИЮЛЬ 2025**(* участие при условии предварительной регистрации csi-tomsk.ru)****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.	10 июля** 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)
3.	13 июля*** Регистрация <u>с 10.00 до 10.30</u> Прием испытаний: <u>с 10.30</u>	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)
4.	24 июля** 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)
5.	27 июля*** Регистрация <u>с 10.00 до 10.30</u> Прием испытаний: <u>с 10.30</u>	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)

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**