

ГРАФИК ВФСК ГТО НА ИЮЛЬ 2026*

(* участие при условии предварительной регистрации <https://forms.vandex.ru/u/6a38ab88d0468860b64955b4>)

**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	4-15	Подготовка населения к выполнению норматива стрельба из «электронного оружия»	До 50 человек	ЦФКиС «Метеор» (ул. Калужская, 17/2)
2.	05 июля*** Прием испытаний: с 12.00 до 18.00	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	Парк развлечений «Городской сад» (ул. Герцена, 6)
3.	08 июля** 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 «На Смирнова» (ул. Смирнова, 30)
			- 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; - бросок набивного мяча (1кг).	До 50 человек	ЦФКиС «Сибиряк» (ул. Сибирская, 64/1)
4.	11 июля** Регистрация: с 09.00 до 09.30 Прием испытаний: с 09.30	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 3x10 м (с).	До 100 человек	Стадион МАУ ДО СШ «Победа» (ул. Нахимова, 1)
5.	11 июля** Регистрация: с 11.30 до 12.00 Прием испытаний: с 12.00	4-11	- метание мяча весом 150 грамм; - метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм.	До 50 человек	Стадион МАУ ДО СШ «Победа» (ул. Нахимова, 1)
6.	15 июля*** Регистрация: с 16.00 до 16.30 Прием испытаний: с 16.30	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)
7.	18 июля*** Регистрация: с 08.30 до 09.00 Прием испытаний: с 09.00	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 3x10 м (с).	До 100 человек	Стадион «Политехник» (ул. 19 Гвардейской Дивизии, 20)
8.	22 июля** 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. Для сдачи нормативов в бассейне: купальные принадлежности, шапочка, тапочки, твердое 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