

**ГРАФИК ВФСК ГТО НА ИЮНЬ 2025\***

(\* участие при условии предварительной регистрации <https://forms.gle/ayTQTmvLtmf8R5349>)

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<br><u>18.00 до 21.00</u><br>Суббота<br><u>17.00 до 19.00</u>                                                                                                            | 4-15    | Подготовка населения к выполнению норматива стрельба из «электронного оружия»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | До 50 человек                      | ЦФКиС «Метеор»<br>(ул.Калужская, 17/2)                                                 |
| 2. | 07 июня***<br>Прием испытаний:<br><u>с 12.00 до 18.00</u>                                                                                                                     | 1-18    | - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;<br>- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;<br>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;<br>- поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- рывок гири 16 кг.                                                                                                                                                                                                                        | До 200 человек                     | Пер. Томский/<br>пл. Ново-Соборная                                                     |
| 3. | 07 июня**<br>Регистрация<br><u>с 13.30 до 13.45</u><br>Прием испытаний:<br><u>с 14.00 до 14.45</u>                                                                            | 3-18    | - плавание на 50 м (мин, с);<br>- плавание на 25 м (мин, с).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | До 50 человек                      | МАУ ДО СШ<br>УСЦ ВВС имени<br>В.А.Шевелева<br>СК «Акватика»<br>(ул. Смирнова, 28стр.2) |
| 4. | 18 июня**<br>Регистрация<br><u>с 16.30 до 17.00</u><br>Прием испытаний:<br><u>с 17.00</u>                                                                                     | 1-18    | - подтягивание из виса на высокой перекладине;<br>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;<br>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;<br>- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;<br>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;<br>- поднимание туловища из положения лежа на спине.                                                                                                                                       | До 50 человек                      | ЦФКиС<br>«На Смирнова»<br>(ул. Смирнова,30)                                            |
| 5. | 21 июня***<br>Регистрация<br><u>с 10.30 до 11.00</u><br>Прием испытаний:<br><u>с 11.00</u>                                                                                    | 1-18    | - бег 10 м (с);<br>- бег 30 м (с);<br>- бег 60 м (с);<br>- бег 100 м (с);<br>- шестиминутный бег (м);<br>- смешанное передвижение на 1000 м (мин,с);<br>- бег на 1000 м (мин, с);<br>- бег на 1500 м (мин, с);<br>- бег на 2000 м (мин, с);<br>- бег на 3000 м (мин, с);<br>- челночный бег 3х10 м (с).                                                                                                                                                               | До 150 человек                     | МАОУ СОШ № 40<br>г.Томска<br>(ул. Никитина, 26)                                        |
| 6. | 25 июня**<br>Регистрация<br><u>с 14.30 до 15.00</u><br>Прием испытаний:<br><u>с 15.00</u><br><br>Регистрация<br><u>с 17.30 до 18.00</u><br>Прием испытаний:<br><u>с 18.00</u> | 1-18    | - подтягивание из виса на высокой перекладине;<br>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;<br>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;<br>- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;<br>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;<br>- поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- рывок гири 16 кг;<br>- метание теннисного мяча в цель;<br>- бросок набивного мяча (1кг);<br>- стрельба из «электронного оружия». | До 50 человек<br><br>До 50 человек | ЦФКиС «Метеор»<br>(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](https://vkvideo.ru/@vfsk_gto)

**\*\* обязательно наличие сменной обуви**

**\*\*\* мероприятие проводится при благоприятных погодных условиях**