

ГРАФИК ВФСК ГТО НА МАРТ 2025*

(* участие при условии предварительной регистрации <https://forms.gle/Pt7LM21srS9hMDkw6>)

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 18.00 до 21.00 Четверг 13.00 до 15.00 Суббота 18.00 до 19.00	4-15	Подготовка населения к выполнению норматива стрельба из «электронного оружия»	До 50 человек	ЦФКиС «Метеор» (ул.Калужская, 17/2)
2.	12 марта** 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)
3.	15 марта*** Регистрация с 10.30 до 11.00 Прием испытаний: с 11.00	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)
4.	15 марта** Регистрация с 13.30 до 13.45 Прием испытаний: с 14.00 до 14.45	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.Шевелева СК «Акватика» (ул. Смирнова, 28стр.2)
5.	22 марта** Регистрация с 08.30 до 09.00 Прием испытаний: с 09.00 до 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 150 человек	Футбольный манеж «Восход», (ул. 5-й Армии,15)
6.	22 марта** Регистрация с 09.30 до 10.00 Прием испытаний: с 10.00 до 13.00	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.	26 марта** 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)
8.	29 марта*** Регистрация с 10.30 до 11.00 Прием испытаний: с 11.00	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)

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

2. Ознакомьтесь 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