

ГРАФИК ВФСК ГТО НА ОКТЯБРЬ 2025*(* участие при условии предварительной регистрации <https://forms.gle/EceHucNm4JZ2Ht4x5>)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> Суббота <u>17.00 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.	08 октября** 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.	До 50 человек	ЦФКиС «На Смирнова» (ул. Смирнова, 30)
3.	16 октября*** Регистрация <u>с 15.30 до 16.00</u> Прием испытаний: <u>с 16.00</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, 16)
4.	18 октября** Регистрация <u>с 11.15 до 11.30</u> Прием испытаний: <u>с 11.45 до 12.30</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)
5.	25 октября** Регистрация <u>с 11.30 до 12.00</u> Прием испытаний: <u>с 12.00</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; - бросок набивного мяча (1кг).	До 50 человек	ЦФКиС «Сибиряк» (ул. Сибирская, 64/1)
6.	26 октября** Регистрация <u>с 09.30 до 10.00</u> Прием испытаний: <u>с 10.00 до 12.00</u>	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	Футбольный манеж «Восход» (ул. 5-й Армии, 15)
7.	29 октября** 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. Ознакомьтесь 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