

ГРАФИК ВФСК ГТО НА СЕНТЯБРЬ 2026*

(* участие при условии предварительной регистрации <https://forms.yandex.ru/u/6a83b84b90fa7be2d6b8c484>)

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 (кроме 16.09 и 19.09)	4-15	Подготовка населения к выполнению норматива стрельба из «электронного оружия»	До 50 человек	ЦФКиС «Метеор» (ул. Калужская,17/2)
2.	09 сентября** 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; - бросок набивного мяча (1кг).	До 50 человек	ЦФКиС «Муромец» (пер. Карский,29)
3.	12 сентября*** Регистрация: с 10.30 до 11.00 Прием испытаний: с 11.00	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.	19 сентября** 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)
5.	23 сентября** 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)
6.	23 сентября** 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).	До 50 человек	ЦФКиС «На Смирнова» (ул. Смирнова,30)
7.	26 сентября** Регистрация с 11.45 до 12.15 Прием испытаний: с 12.30 до 13.15	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)
8.	26 сентября** Регистрация с 16.00 до 16.15 Прием испытаний: с 16.30 до 17.15	1-2	- плавание до 25 м; - плавание на 25 м (мин, с).	До 50 человек	МАУ ДО СШ УСЦ ВВС имени В.А.Шевелева СК «Акватика» (ул. Иркутский тракт, 51, стр 3)
9.	26 сентября*** Регистрация: с 13.30 до 14.00 Прием испытаний: с 14.00	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 (мин, с); - челночный бег 3х10 м (с).	До 100 человек	Стадион «Политехник» (ул.19 Гвардейской Дивизии, 20)

1. Для допуска к прохождению испытаний при себе иметь: документ удостоверяющий личность, справку – допуск от врача по форме 484н, спортивную форму одежды.

2. Для сдачи нормативов в бассейне: купальные принадлежности, шапочка, тапочки, твёрдое 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