

**ГРАФИК ВФСК ГТО НА ЯНВАРЬ 2025\***(\* участие при условии предварительной регистрации <https://forms.gle/gcXuh2xuHiHvY7md8>)**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 <b>18.00 до 21.00</b> Четверг <b>13.00 до 15.00</b> Суббота <b>18.00 до 19.00</b>	4-15	Подготовка населения к выполнению норматива стрельба из «электронного оружия»	До 50 человек	ЦФКиС «Метеор» (ул.Калужская, 17/2)
2.	15 января** Регистрация <b>с 16.30 до 17.00</b> Прием испытаний: <b>с 17.00</b>	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 «Сибиряк» (ул.Сибирская, 64/1)
3.	25 января*** Регистрация <b>с 10.30 до 11.00</b> Прием испытаний: <b>с 11.00</b>	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.	29 января** Регистрация <b>с 14.30 до 15.00</b> Прием испытаний: <b>с 15.00</b>  Регистрация <b>с 17.30 до 18.00</b> Прием испытаний: <b>с 18.00</b>	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. Ознакомиться 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