

УТВЕРЖДАЮ

И. о. начальника УФКиС

Администрации города Ноябрьска

Ю.В. Ларичев

2019 г.



План-график

организации и проведения тестирований по выполнению нормативов испытаний (тестов)
ВФСК «ГТО» в летний период 2019 года

№ п/п	*Дата проведения	*Время приема	Адрес места приема нормативов ВФСК «ГТО»	Виды испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»	Возрастная ступень
1	06.07.2019 13.07.2019 20.07.2019 27.07.2019 03.08.2019 17.08.2019 24.08.2019	Регистрация участников с 10:00 Начало тестирования 11:00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Высоцкого, д.19 а) стадион «Ноябрьск»	- бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км	VI-XI
		Начало тестирования 15:00	МБУ СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46), лыжная база	- кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км	I - V (проводится по согласованию с центром тестирования)
2	14.07.2019 21.07.2019 28.07.2019 04.08.2019 11.08.2019	12.00 – 15.00	МАУ «СОК «Зенит» имени Юрия Морозова (ул. Дзержинского, 4) тренажерный зал, зал аэробики	- подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	I-XI

	18.08.2019 25.08.2019			- прыжок в длину с места толчком двумя ногами - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине	
		15.05 – 15.50	бассейн (по предварительной записи, 35-36-01)	- плавание	

* - даты и время проведения мероприятий могут быть изменены; дополнительную информацию можно получить в центре тестирования тел.35-36-01 (доб.25) и в спортивном отделе МАУ «ЦСМ и ФМР» тел.: 42-71-79.

При себе иметь: паспорт, УИН, медицинскую справку (форма мед справки 089 укв для взрослых и 061/у для детей), сменную обувь, спортивную форму.

Лица, предъявившие не полный пакет документов, не допускаются до сдачи нормативов ГТО.

Далее, с сентября месяца 2019 года план-график тестирований будет предоставлен дополнительно.