Центр тестирования ВФСК ГТО

города Нижний Тагил

**ПЛАН**

проведения физкультурных и спортивных мероприятий

ВФСК ГТО

с октября по декабрь 2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование мероприятия | Дата | Время | Место | Виды испытаний (тестов), нормативов |
| **ОКТЯБРЬ** |
| Фестиваль «Мастер ГТО» среди воспитанников спортивных школ города Нижний Тагил | 02.10.2020 | 10.00-16.00 | Стадион МАУ СШОР «Юпитер» | - Бег на 2000 м, 3000 м- Бег на короткую дистанцию 30 м, 60 м- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)- Метание спортивного снаряда на дальность |
| 03.10.2020 | 12.00-14.00 |
| **НОЯБРЬ** |
| Спортивный фестиваль «ГТО для всех!» | 01.11.2020 | 09.30-13.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»Уральский проспект, 65 | - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)- Рывок гири 16 кг.(количество раз)- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической (от уровня скамьи - см)- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами- Челночный бег 3х10 м (с)- Бег на 30 м (с) |
| Фестиваль «Мы вместе!» тестирование населения для с ОВЗ (ЛИН) | 13.11.2020 | 15.00-17.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»Уральский проспект, 65 | - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)- Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |

Все участники физкультурных и спортивных мероприятий при регистрации обязаны пройти термометрию. Лица с температурой тела 37,1**°** С и выше, а также с признаками инфекционных заболеваний (респираторными) к участию в мероприятии не допускаются.

Участники должны быть в масках и перчатках до выполнения видов испытания (тестов) (норматив выполняется без личной защиты).

Участники, зарегистрировавшиеся в системе ЭБД ГТО и выполнившие нормативы при условии необходимого количества тестов для получения знака отличия комплекса ГТО, представляются к награждению соответствующим знаком отличия: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

С положениями о проведении мероприятий можно ознакомиться на официальном сайте МБУ «Информационно-методический центр по физической культуре и спорту» <http://имцфкс.рф> . В социальных сетях группа в Контакте <https://vk.com/gtont>.

Контакты: телефон 8 (3435) 23-00-31, адрес электронной почты gto-nt@mail.ru