Центр тестирования ВФСК ГТО

города Нижний Тагил

**ГРАФИК**

проведения тестирования

ВФСК ГТО

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Время | Место | Виды испытаний (тестов), нормативов |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | |
|  | 01.10.2020 | 14.00-16.00 | Стадион МАУ СШОР «Юпитер»  ул. Выйская, 53 | - Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м  - Бег на короткую дистанцию 30 м, 60 м  - Метание спортивного снаряда на дальность |
|  | 14.10.2020 | 8.45-10.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»  Уральский проспект, 65 | Виды в спортивном зале:  - 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)  - Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине  (количество раз)  - Рывок гири 16 кг.  (количество раз)  - Бег на 30 м  - челночный бег 3\*10 м (с) |
|  | 28.10.2020 | 8.45-10.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»  Уральский проспект, 65 | Виды в спортивном зале:  - 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)  - Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине  (количество раз)  - Рывок гири 16 кг.  (количество раз)  - Бег на 30 м  - челночный бег 3\*10 м (с) |
|  | 28.10.2020 | 10.15-11.00 | Плавательный бассейн  ФОК МАУ СШОР «Юпитер»  Уральский проспект, 65 | - плавание на 50 м (мин, с)  - плавание на 25 м (мин, с) |
| **НОЯБРЬ** | | | | |
|  | 11.11.2020 | 8.45-10.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»  Уральский проспект, 65 | Виды в спортивном зале:  - 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)  - Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине  (количество раз)  - Рывок гири 16 кг.  (количество раз)  - Бег на 30 м  - челночный бег 3\*10 м (с) |
|  | 25.11.2020 | 8.45-10.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»  Уральский проспект, 65 | Виды в спортивном зале:  - 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)  - Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине  (количество раз)  - Рывок гири 16 кг.  (количество раз)  - Бег на 30 м  - челночный бег 3\*10 м (с) |
|  | 25.11.2020 | 10.15-11.00 | Плавательный бассейн  ФОК МАУ СШОР «Юпитер»  Уральский проспект, 65 | - плавание на 50 м (мин, с)  - плавание на 25 м (мин, с) |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | |
|  | 02.12.2020 | 8.45-10.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»  Уральский проспект, 65 | Виды в спортивном зале:  - 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)  - Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине  (количество раз)  - Рывок гири 16 кг.  (количество раз)  - Бег на 30 м  - челночный бег 3\*10 м (с) |
|  | 09.12.2020 | 8.45-10.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»  Уральский проспект, 65 | Виды в спортивном зале:  - 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)  - Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине  (количество раз)  - Рывок гири 16 кг.  (количество раз)  - Бег на 30 м  - челночный бег 3\*10 м (с) |
|  | 16.12.2020 | 8.45-10.00 | Спортивный зал ФОК МАУ СШОР «Юпитер»  Уральский проспект, 65 | Виды в спортивном зале:  - 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)  - Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине  (количество раз)  - Рывок гири 16 кг.  (количество раз)  - Бег на 30 м  - челночный бег 3\*10 м (с) |
|  | 16.12.2020 | 10.15-11.00 | Плавательный бассейн  ФОК МАУ СШОР «Юпитер»  Уральский проспект, 65 | - плавание на 50 м (мин, с)  - плавание на 25 м (мин, с) |

Все участники тестирования при регистрации обязаны пройти термометрию. Лица с температурой тела 37,1**°** С и выше, а также с признаками инфекционных заболеваний (респираторными) к участию в тестировании 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.