



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ
ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»
ИНН/КПП 6027109790/602701001, ОГРН 1076027011785
180000, Российская Федерация, Псковская область, город
Псков, Ул. Кузнецкая, дом 33
Тел.: 8 (8112) 73-98-82
E-mail: gto.unost.pskov@yandex.ru
www.vk.com/centr_yunost_centр_gto

№ _____
На № _____ от _____

**График приёма нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
на I-ое полугодие 2018г.**

МБУ ДО ДООСЦ «Юность» - Центр тестирования ВФСК ГТО города Пскова
Адрес: г. Псков ул. Кузнецкая д.33
р. тел 73-98-82 сайт https://vk.com/centr_yunost_centр_gto

Дата выполнения испытаний	Время	Испытания (тесты)	Место тестирования
Январь 18.01 25.01 Февраль 1.02 6.02 13.02 20.02 27.02 Апрель 3.04 10.04 24.04 Май 15.05	14.00 – 15.00	Подтягивание из виса на высокой перекладине Рывок гири 16 кг Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	МБУ ДО ДООСЦ «Юность» г. Псков, ул. Кузнецкая д.33
Январь 16.01 23.01 30.01	15.00-15.40	Бег на лыжах на (1 км), (2 км), (3 км), (5 км) Передвижение на лыжах на (2км), (3км)	Корытово Лыжная база «Сосенка»,
Январь 19.01 26.01 Февраль 9.02 16.02 Март	13.00 - 13.40	Плавание на (25м), (50м)	Бассейн «Универсant» ул. Плехановский посад д.25

16.03 23.03 Апрель 13.04 20.04	13.00-13.40	Плавание на (25м) , (50м)	Бассейн «Универсant» ул. Плехановский посад д.25
Январь 10.01 12.01 Февраль 8.02 22.02 Март 2.03 Апрель 5.04 27.04	14.00 - 14.40	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	МБУ ДО ДООСЦ «Юность» г. Псков, ул. Кузнецкая д.33
Март 6.03 13.03 20.03 27.03 Апрель 17.04 26.04 Май 10.05 22.05 29.05	13.30-14.30	Челночный бег 3х10м Бег на (30м), (60м), (100м) Метание спортивного снаряда весом (700г), (500г) Метание мяча весом 150 г Кросс (бег по пересечённой местности) на (2км), (3км), (5км) Смешанное передвижение по пересечённой местности на (1км), (2км), (3км)	МБУ «Стадион «Машиностроитель», г. Псков, ул. Кузнецкая д.25
Март 1.03 15.03 22.03 29.03 Апрель 19.04 Май 8.05 24.05 31.05	13.30-14.30	Бег на (1км), (1,5км), (2км), (3км) Смешанное передвижение (1км), (2км) Скандинавская ходьба на (3км) Прыжок в длину с разбега	МБУ «Стадион «Машиностроитель», г. Псков, ул. Кузнецкая д.25

Примечание!

1. Оружие для выполнения испытания «Стрельба из пневматической винтовки» предоставляется организаторами сдачи норм ГТО – Центром тестирования ВФСК «ГТО».
2. Участники испытания «Скандинавская ходьба» должны иметь собственные палки для выполнения вида.
3. Участники испытания «Бег на лыжах» должны иметь собственные лыжи или самостоятельно взять на прокат на лыжной базе «Сосёнка».

Руководитель

Ссссс

А.Ю. Камезин