

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель

КФКС

/А.Н.Ернов

2021 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ СП «СШОР «Темп»

/Н.С.Шевелева

2021 год

График приема нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для населения МО «Город Березники» СЕНТЯБРЬ, 2021 год

№ п/п	Виды испытаний (тестов)	Дата	Время	Место проведения	Возрастные категории
1	ОФП: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине; - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - рывок гири 16 кг.; - прыжок в длину с места; - поднимание туловища из положения лежа на спине.	07.09.2021	С 18:00 до 19:00	МАУ СП «СШОР «Темп», ул. Ломоносова, 113 (уличная площадка с тренажерами)	I – IX ступени (6 – 59 лет)
2	Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр., метание резинового мяча весом 150 гр.	15.09.2021	С 18:00 до 19:00	Стадион между МАОУ «СОШ №29» и МАОУ «СОШ №30» ул. Свердлова, 65	II-VII ступени (9-39 лет)
3	Плавание на 25 и 50 м.	19.09.2021	В 14:00 – регистрация участников; В 14:15 – заплыв.	МАУ СП «СШ «Кристалл», ул. Карла Маркса, 66	I – IX ступени (6 – 59 лет)
4	Кросс по пересеченной местности: -1000, 2000, 3000, 5000 м.; - смешанное передвижение по пересеченной местности; - скандинавская ходьба (строго по записи!).	29.09.2021	В 18:45 – регистрация участников; В 19:00 – забег.	МАУ СП «СШ «Летающий лыжник», п. Новожилово (корп. 1)	I – IX ступени (6 – 59 лет)

Руководитель ЦТ ВФСК ГТО

К.Л.Антонюк

Исп. Старикова С.А.

27 39 40