

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель
КФКС

/А.Н.Ернов



2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ СП «СЦОР «Темп»

Н.С.Шевелева

2022 год



График приема нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для населения МО «Город Березники» ФЕВРАЛЬ, 2022 год

№ п/п	Виды испытаний (тестов)	Дата	Время	Место проведения	Возрастные категории
1	Легкая атлетика: - челночный бег 3*10 м.; бег на 30, 60, 100 м.; смешанное передвижение; бег на 1000, 2000, 3000 м.; скандинавская ходьба. ОФП: - поднятие туловища из положения лежа на спине (1 мин.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - метание теннисного мяча в цель (I ст.); подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине..	5 февраля 2022 год	С 15:00 до 16:00	МАУ СП «СЦОР «Темп», ул. Ломоносова, 113	I – X ступени (6 – 64 лет)
2	ОФП: - поднятие туловища из положения лежа на спине (1 мин.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - метание теннисного мяча в цель (I ст.); подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине..	10 февраля 2022 год	С 20:00 до 21:00	МАУ СП «СЦОР «Темп», ул. Ломоносова, 113	I – X ступени (6 – 64 лет)
3	Легкая атлетика: - челночный бег 3*10 м.; бег на 30, 60, 100 м.; смешанное передвижение; бег на 1000, 2000, 3000 м.; скандинавская ходьба.	15 февраля 2022 год	С 20:00 до 21:00	МАУ СП «СЦОР «Темп», ул. Ломоносова, 113	I – X ступени (6 – 64 лет)
4	Стрельба из пневматической винтовки	25 февраля 2022 год	С 17:00 до 18:00	МАОУ СОШ №1 пер. Школьный,2	III – IX ступени (11 -59 лет)
5	Бег на лыжах – 1000, 2000, 3000, 5000 м., передвижение на лыжах	27 февраля 2022 года	В 13:30 до 14.30	МАУ СП «СШ «Летающий лыжник», д. Новожилово	I – XI ступени (6 - 70 + лет)

Уважаемые участники!

Все нормативы принимаются с рекомендациями Роспотребнадзора. На всех нормативах обязательно иметь СИЗ. Так же нормативы принимаются и для лиц с ОВЗ.

Нормативы принимаются строго по записи - +7 (3424) 27 39 40 или по адресу ул. Ломоносова ,125. Без предварительной записи участники не допускаются

Руководитель ЦТ ВФСК ГТО

С.Л. Художиткова