|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю**Директор МКУДО «Гаврилово-Посадский ДЮЦ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Е.Женаева «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Календарный график

приема испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне»

на 2022 год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Число месяц** | **Место приемы испытаний** | **Вид испытаний** | **Ступень** |
| **ОКТЯБРЬ** |
|  12 (среда) | Стадион г. Гаврилов Посад15.00-регистрация15.30-17.00 | Бег на 30 мБег на 60 мБег на 100 мБег на 1 кмБег на 1,5 кмБег на 2 кмБег на 3 кмМетание мяча весом 150 г.Метание спортивного снаряда весом 700г, 500г | IV, V, VI |
| 15(суббота) | Стадион г. Гаврилов Посад15.00-регистрация15.30-17.00 | Бег на 30 мБег на 60 мБег на 100 мБег на 1 кмБег на 1,5 кмБег на 2 кмБег на 3 кмМетание мяча весом 150 г.Метание спортивного снаряда весом 700г, 500г | IV, V, VI |
| 17(понедельник) | МКОУ «Осановецкая СШ»14.30-регистрация15.00-17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание из виса лежа на низкой перекладинеСгибание и разгибание рук в упоре лежа на полуНаклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамьеПрыжки в длину с места толчком двумя ногамиПоднимание туловища из положения лежа на спинеЧелночный бег 3\*10 | IV, V, VI |
| 27(четверг) | МКОУ «Шекшовская ОШ»14.30-регистрация15.00-17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание из виса лежа на низкой перекладинеСгибание и разгибание рук в упоре лежа на полуНаклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамьеПрыжки в длину с места толчком двумя ногамиПоднимание туловища из положения лежа на спинеЧелночный бег 3\*10 | IV, V, VI |
| **НОЯБРЬ** |
| 8(вторник) | МБОУ «Петровска СШ»15.00-регистрация15.30-17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание из виса лежа на низкой перекладинеСгибание и разгибание рук в упоре лежа на полуНаклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамьеПрыжки в длину с места толчком двумя ногамиПоднимание туловища из положения лежа на спинеЧелночный бег 3\*10 | IV, V, VI |
| 10(четверг) | МБОУ «Гаврилово-Посадская СШ №2»15.00-регистрация15.00-17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание из виса лежа на низкой перекладинеСгибание и разгибание рук в упоре лежа на полуНаклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамьеПрыжки в длину с места толчком двумя ногамиПоднимание туловища из положения лежа на спинеЧелночный бег 3\*10 | IV, V, VI |
| 16(среда) | МБОУ «Гаврилово-Посадская СШ №1»15.00-регистрация15.00-17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание из виса лежа на низкой перекладинеСгибание и разгибание рук в упоре лежа на полуНаклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамьеПрыжки в длину с места толчком двумя ногамиПоднимание туловища из положения лежа на спинеЧелночный бег 3\*10 | IV, V, VI |
| 17 (четверг) | На базе МБОУ «Гаврилово-Посадская СШ №2»15.00-регистрация15.30-17.00 | Стрельба | IV, V, VI |
| 18(пятница) | На базе МБОУ «Гаврилово-Посадская СШ №2»15.00-регистрация15.30-17.00 | Стрельба | IV, V, VI |
| по предварительной записи | Бассейн п.Липовая Роща15.00-регистрация15.30-17.00 | Плавание  | IV, V, VI |
| **ДЕКАБРЬ** |
| 7(среда) | Муниципальный центр тестирование(на базе МБОУ «Гаврилово-Посадская СШ №2»)15.00-регистрация15.30-17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание из виса лежа на низкой перекладинеСгибание и разгибание рук в упоре лежа на полуНаклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамьеПрыжки в длину с места толчком двумя ногамиПоднимание туловища из положения лежа на спинеЧелночный бег 3\*10 | IV, V, VI |
| декабрь |  | Бег на лыжах на 1 кмБег на лыжах на 2 кмБег на лыжах на 3 кмБег на лыжах на 5 км | IV, V, VI |

1. **Участник, который желает выполнить нормативы ГТО индивидуально, приносит справку от врача.**
2. **Заявки коллективные или индивидуальные принимается только с допуском врача.**
3. **Заявки (коллективные и индивидуальные) подаются за 5 дней до приема нормативов ГТО, протоколы комплектуются за 3 дня выполнения норм ГТО.**