|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 Посад  15.00-регистрация  15.30-17.00 | Бег на 30 м  Бег на 60 м  Бег на 100 м  Бег на 1 км  Бег на 1,5 км  Бег на 2 км  Бег на 3 км  Метание мяча весом 150 г.  Метание спортивного снаряда весом 700г, 500г | IV, V, VI |
| 15  (суббота) | Стадион г. Гаврилов Посад  15.00-регистрация  15.30-17.00 | Бег на 30 м  Бег на 60 м  Бег на 100 м  Бег на 1 км  Бег на 1,5 км  Бег на 2 км  Бег на 3 км  Метание мяча весом 150 г.  Метание спортивного снаряда весом 700г, 500г | IV, V, VI |
| 17  (понедельник) | МКОУ «Осановецкая СШ»  14.30-регистрация  15.00-17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  Прыжки в длину с места толчком двумя ногами  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Челночный бег 3\*10 | IV, V, VI |
| 27  (четверг) | МКОУ «Шекшовская ОШ»  14.30-регистрация  15.00-17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  Прыжки в длину с места толчком двумя ногами  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Челночный бег 3\*10 | IV, V, VI |
| **НОЯБРЬ** | | | |
| 8  (вторник) | МБОУ «Петровска СШ»  15.00-регистрация  15.30-17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  Прыжки в длину с места толчком двумя ногами  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Челночный бег 3\*10 | IV, V, VI |
| 10  (четверг) | МБОУ «Гаврилово-Посадская СШ №2»  15.00-регистрация  15.00-17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  Прыжки в длину с места толчком двумя ногами  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Челночный бег 3\*10 | IV, V, VI |
| 16  (среда) | МБОУ «Гаврилово-Посадская СШ №1»  15.00-регистрация  15.00-17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  Прыжки в длину с места толчком двумя ногами  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Челночный бег 3\*10 | IV, V, VI |
| 17  (четверг) | На базе МБОУ «Гаврилово-Посадская СШ №2»  15.00-регистрация  15.30-17.00 | Стрельба | IV, V, VI |
| 18  (пятница) | На базе МБОУ «Гаврилово-Посадская СШ №2»  15.00-регистрация  15.30-17.00 | Стрельба | IV, V, VI |
| по предварительной записи | Бассейн п.Липовая Роща  15.00-регистрация  15.30-17.00 | Плавание | IV, V, VI |
| **ДЕКАБРЬ** | | | |
| 7  (среда) | Муниципальный центр тестирование  (на базе МБОУ «Гаврилово-Посадская СШ №2»)  15.00-регистрация  15.30-17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  Прыжки в длину с места толчком двумя ногами  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Челночный бег 3\*10 | IV, V, VI |
| декабрь |  | Бег на лыжах на 1 км  Бег на лыжах на 2 км  Бег на лыжах на 3 км  Бег 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.**