



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

04.12.2018 № 150
На № _____ от _____

**График приёма нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
на I-ое полугодие 2019г.**

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 17.01 31.01 Февраль 5.02 19.02 21.02 26.02 Март 7.03 Апрель 2.04 25.04 Май 13.05 23.05	14.00 – 15.00	Подтягивание из виса на высокой перекладине	МБУ ДО ДООСЦ «Юность» г. Псков, ул. Кузнецкая д.33			
		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 (количество раз за 1мин)				
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
		Январь 15.01 22.01 29.01		14.00-14.30	Бег на лыжах на (1 км), (2 км), (3 км), (5 км)	Корытово Лыжная база «Сосенка»,
					Передвижение на лыжах на (2км), (3км)	
Март 12.03 19.03 28.03 Апрель 11.04 29.04	14.00-15.00	Челночный бег 3x10м	г. Псков, Городской парк культуры и отдыха им. А.С. Пушкина			
		Бег на (30м), (60м), (100м)				

<p>Май 14.05 27.05</p>	<p>14.00-15.00</p>	<p>Челночный бег 3x10м Бег на (30м), (60м), (100м)</p>	<p>г. Псков, Городской парк культуры и отдыха им. А.С. Пушкина</p>
<p>Март 5.03 21.03 Апрель 9.04 Май 17.05 30.05</p>	<p>14.00-15.00</p>	<p>Кросс (бег по пересечённой местности) на (2км),(3км),(5км) Смешанное передвижение по пересечённой местности на (1км),(2км), (3км) Метание спортивного снаряда весом (700г), (500г) Метание мяча весом 150 г</p>	<p>г. Псков, «Летний сад», Памятник "Мать и дитя" рядом с колесом обозрения</p>
<p>Март 14.03 26.03 Апрель 16.04 23.04 Май 21.05 28.05</p>	<p>14.00-15.00</p>	<p>Бег на (1км), (1,5км), (2км), (3км) Смешанное передвижение на (1км), (2км) Скандинавская ходьба на (3км)</p>	<p>г. Псков, «Летний сад», Памятник "Мать и дитя" рядом с колесом обозрения</p>
<p>Январь 24.01 Февраль 12.02 28.02 Апрель 4.04 Май 24.05</p>	<p>14.00 - 14.40</p>	<p>Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)</p>	<p>МБУ ДО ДООСЦ «Юность» г. Псков, ул. Кузнецкая д.33</p>
<p>Январь 25.01 Февраль 8.02 15.02 Март 1.03 22.03 Апрель 12.04 26.04</p>	<p>13.50 - 14.50</p>	<p>Плавание на (25м), (50м)</p>	<p>Бассейн «Универсant» ул. Плехановский посад д.25</p>

Примечание!

1. Оружие для выполнения испытания «Стрельба из пневматической винтовки» предоставляется организаторами приёма на территории Центра 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 «Советка».

Руководитель



А.Ю. Камезин