

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ОГБУ
 «Центр спортивной подготовки»
 М.В. Бральгин
 «28» декабря 2016 г.

**План-график приема нормативов
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),
 регионального Центра тестирования ВФСК «ГТО» Еврейской автономной области
 на 2017 год.**

Для участия в тестирования по нормативам комплекса ГТО необходимо иметь:

- Паспорт (свидетельство о рождении);
- Согласие на обработку индивидуальных данных (за несовершеннолетних согласие дают родители);
- ID номер (зарегистрироваться на сайте www.gto.ru);
- Медицинская справка о допуске к сдаче норм комплекса ГТО (к индивидуальной заявке);
- Спортивную форму.

Тестирование в лыжных дисциплинах и скандинавской ходьбе проводится на инвентаре тестируемых.

Подробную информацию о тестировании можно узнать в региональном Центре тестирования ВФСК «ГТО» Еврейской автономной области по тел. 8 (42622) 2-07-30.

| <i>Месяц</i> | <i>Виды испытаний</i> | <i>Дата проведения(время проведения)</i> | <i>Место проведения</i> |
|----------------|--|--|-------------------------|
| Январь | Бег на лыжах, передвижение на лыжах | 28 (12,00-16.00) | Карьер п.Августовский |
| | Подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине | 26 (16.00- 19.00) 28 (10.00-13.00) | Зал «Юность» |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамейку, о сиденье стула | | |
| Февраль | Бег на лыжах, передвижение на лыжах | 4, 18 (13.00-15.00) | Карьер п.Августовский |
| | Подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине | 2, 16(16.00-19.00) 4, 18 (10.00 -12.00) | Зал «Юность» |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамейку, о сиденье стула | | |

| | | | |
|---------------|---|---|--|
| | <p>Наклон вперед из положения стоя</p> <p>Рывок гири 16 кг</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p> | | |
| Март | <p>Бег на лыжах, передвижение на лыжах</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Плавание</p> | <p>4, 11 (13.00-15.00)</p> <p>4, 25 (10.00-12.00) 23,30 (16.00-19.00)</p> <p>16 (12.00-14.00)</p> | <p>Карьер п.Августовский</p> <p>Зал «Юность» Зал «Юность»</p> <p>Бассейн ЦДТ</p> |
| Апрель | <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине, низкой перекладине</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамейку, о сидение стула</p> <p>Рывок гири 16 кг</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> | <p>6, 20 (16.00-19.00) 8, 22 (10.00-12.00)</p> | <p>Зал «Юность»</p> |
| Май | <p>Бег 1, 1,5, 2, 3 км.</p> <p>Кросс по пересеченной местности, скандинавская ходьба, смешанное передвижение</p> <p>Метание спортивного снаряда</p> <p>Прыжок в длину с разбега, с места</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p> | <p>4, 18 (16.00-19.00) 13, 27 (10.00-13.00)</p> | <p>Стадион «Дальсельмаш»</p> |

| | | | |
|-----------------|--|--|--|
| Июнь | Бег 30, 60, 100 м. Бег 1, 1,5, 2, 3 км. Метание спортивного снаряда Прыжок в длину с разбега Кросс по пересеченной местности, смешанное передвижение скандинавская ходьба Стрельба из пневматической винтовки Туристский поход с проверкой туристских навыков Плавание | 8, 22 (10.00-13.00) 10, 24 (10.00-13.00) 3 (12.00.14.00) | Стадион «Дальсельмаш» Бассейн ЦДТ |
| Июль | Бег 30, 60, 100 м. Бег 1, 1,5, 2, 3 км. Подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамейку, о сидение стула Рывок гири 16 кг Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине | 8, 13, 22 (10.00-13.00) | Стадион «Дальсельмаш» |
| Август | Бег 30, 60, 100 м. Бег 1, 1,5, 2, 3 км. Метание спортивного снаряда Прыжок в длину с разбега Плавание | 3, 5, 17(10.00-13.00) 26 (12.00-14.00) | Стадион «Дальсельмаш» Бассейн ЦДТ |
| Сентябрь | Бег 30, 60, 100 м. | 7, 21 (15.00-18.00) 9, 23 (10.00-13.00) | Стадион «Дальсельмаш» |

| | | | |
|----------------|---|---|--|
| | <p>Бег 1, 1,5, 2, 3 км.</p> <p>Метание спортивного снаряда</p> <p>Кросс по пересеченной местности, смешанное передвижение, скандинавская ходьба</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p> <p>Туристский поход с проверкой туристских навыков</p> | | |
| Октябрь | <p>Подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамейку, о сидение стула</p> <p>Рывок гири 16 кг</p> <p>Плавание</p> | <p>12, 26 (16.00-19.00)</p> <p>14, 28 (10.00-13.00)</p> <p>19 (12.00-14.00)</p> | <p>Зал «Юность»</p> <p>Бассейн ЦДТ</p> |
| Ноябрь | <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p> | <p>2, 16 (16.00-19.00)</p> <p>18, 25 (10.00-13.00)</p> | <p>Зал «Юность»</p> |
| Декабрь | <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине, на низкой перекладине</p> <p>Рывок гири 16 кг</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами</p> <p>Бег на лыжах, передвижение на лыжах</p> | <p>7 (16.00-19.00)</p> <p>9 (10.00-13.00)</p> <p>16 (12.00-14.00)</p> | <p>Зал «Юность»</p> <p>Карьер п.Августовский</p> |