

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)  
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ**

2022-2023 учебный год (период март– май)

**III – IV ступень учащиеся образовательных учреждений от 11-12, 13 -15 лет**

| № п.п. | Образовательные учреждения     | дата проведения           | Наименование принимаемого норматива  | Место принятия                |
|--------|--------------------------------|---------------------------|--|-------------------------------|
| 1      | ВСЕ Образовательные учреждения | <b>22.03.2023 в 15.00</b> | – <b>Бег на лыжах</b> на 2, 3 км (девушки, юноши -III ступень, девушки IV ступень) тест по выбору  | Лыжная база                   |
| 2      | ВСЕ Образовательные учреждения | <b>25.03.2023 в 14.00</b> | – <b>Бег на лыжах</b> на 5 км (юноши IV ступень) тест по выбору  | Лыжная база                   |
| 3      | ВСЕ Образовательные учреждения | <b>19.04.2023 18.00</b>   | – <b>Плавание</b> на дистанции 50 м (тест по выбору)   | МУП «Синиранта»               |
| 4      | ВСЕ Образовательные учреждения | <b>26.04.2023 18.00</b>   | – <b>Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист. 10 м. (вид по выбору)</b>   | Лыжная база                   |
| 5      | <b>Все ОУ</b>                  | <b>26.05.2023 в 18.00</b> | <b>Легкая атлетика</b><br>– Бег на короткие дистанции: по выбору 30, 60 м (обязательный вид)<br>– Бег на длинные дистанции: 1500 м, 2 км , 3 км (обязательный вид)<br>– Челночный бег ( вид по выбору)   | футбольный стадион «Школьный» |
| 6      | <b>Все ОУ</b>                  | <b>29.05.2023 18.00</b>   | <b>Гимнастика:</b><br>– <b>Метание мяча</b> в цель 150 гр.<br>– <b>Наклон вперед</b> из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши, девушки — обязательный вид)<br>– <b>Поднимание туловища из положения лежа на спине</b> (девушки, юноши — норматив по выбору)<br>– <b>Прыжок в длину с места</b> (девушки, юноши — норматив по выбору)<br>– <b>Подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине</b> или <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)</b> - Юноши (обязательный норматив) | Площадка ГТО стадион школьный |

|   |  |                       |  |             |
|---|--|-----------------------|--|-------------|
|   |  |                       | – <b>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) Девушки</b> (обязательный вид) |             |
| 7 | <b>ВСЕ</b><br>Образовательные учреждения | 30.05.2023<br>в 11.00 | – <b>Туристский поход с проверкой туристских навыков (дистанции 10 и 5 км)</b>   | Лыжная база |
|   |  |                       | – <b>РЕЗЕРВНЫЕ ДНИ по согласованию с руководителем центра тестирования (индивидуальные или групповые)</b>  |             |

Примечание:

- 1.) для получения **ЗОЛОТОГО ЗНАКА ОТЛИЧИЯ** необходимо сдать **9 видов только на золото** (4 обязательных, 5 дополнительных)  
для получения **СЕРЕБРЯНОГО ЗНАКА: 8 видов на серебро или золото** (4 обязательных, 4 дополнительных)  
для получения **БРОНЗОВОГО ЗНАКА 7 видов на бронзу, серебро или золото** (4 обязательных, 3 дополнительных)
- 2.) **Резервные дни, будут согласованы дополнительно**
- 3.) **Первый период сдачи март-май, но нормативы могут сдаваться до конца календарного года. ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ СТУПЕНИ В СТУПЕНЬ, все нормативы необходимо сдать до дня рождения!**
- 4.) От школы необходимо заполнить коллективную заявку по установленной форме (**за 2-3 дня до тестирования**) + согласие родителей с сайта ГТО+ медицинская заявка. **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПРАВИЛЬНОСТЬ ЗАПОЛНЕНИЯ ДАННЫХ В ЛИЧНЫХ КАБИНЕТАХ: ФИО (согласно паспорту!), дата рождения, проживание.**  
**В ЗАЯВКЕ: ФИО (полностью, по паспорту), дата рождения, образовательное учреждение, класс (с буквой) спортивный разряд (при наличии) ФИО ответственного, номер телефона, электронная почта.**
- 5.) Все участники тестирования в обязательном порядке должны быть зарегистрированы в системе АИС «ГТО» -сайт [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (вкладка регистрация) на тестирование приходите с номером ID (УИН) и паспортом.
- 6.) **Возможны изменения во времени и датах с учетом текущей ситуации и количеством участников**

Руководитель «Центра тестирования ГТО»



Мартынов В.Г.

(+79535484622 Мартынов В.Г.), (+79116624039 администрация Спортивной школы (Мурзина Наталья Андреевна), электронная почта центра тестирования sportgto@yandex.ru