

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

2023 год (период март-июнь)

VI – XI ступень 18 – 70 лет и старше

№ п.п.	Ступень (возраст)	дата проведения	Наименование принимаемого норматива	Место принятия
1	VI – XI ступень 18 – 70 лет и старше	27.05.2023 в 18.00	<p align="center">Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег на короткие дистанции: по выбору 30, 60 м 100 м (обязательный вид) - Бег на длинные дистанции: 3000 м, 2000 м (обязательный вид) - Смешанное передвижение 2000 м (обязательный вид) - Скандинавская ходьба 3000 м - Метание спортивного снаряда 500,700 гр. (вид по выбору VI – VII) 	футбольный стадион, площадка ГТО
2	VI – XI ступень 18 – 70 лет и старше	30.05.2023 в 18.00	<ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика: - Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (обязательный вид) - Поднимание туловища из положения лежа на спине (норматив по выбору) - Прыжок в длину с места (норматив по выбору – VI-VII) - Челночный бег 3х10 (норматив по выбору VI) обязательные виды: - Подтягивание из виса на высокой перекладине или - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) или - Рывок гири 	футбольный стадион, площадка ГТО
3	VI – XI ступень 18 – 70 лет и старше	20.04.2023 в 11.00	<ul style="list-style-type: none"> - Плавание на дистанции 50 м (тест по выбору) - Плавание на дистанции 25 м (тест по выбору) 	МУП «Синиранта»

4	VI – IX ступень 18 – 59	27.04.2023 в 13.00	- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист. 10 м. (вид по выбору)	Стрельбище - Лыжная база
5	VI – XI ступень 18 – 70 лет и старше	22.03.2023 25.03.2023 14.00	- Бег на лыжах на 2, 3, 5 км - Передвижение на лыжах 2, 3 км (вид по выбору)	Лыжная база
6	VI – IX ступень 18 – 59	03.06.2023 в 11.00	- Туристский поход с проверкой туристских навыков (дистанция 15. 10, 5 км)	Лыжная база

Примечание:

- 1.) В случае, если осуществляется переход из ступени в ступень, все нормативы необходимо сдать **до дня рождения!**
- 2.) **Все участники тестирования в обязательном порядке должны быть зарегистрированы в системе АИС «ГТО»** -сайт www.gto.ru (вкладка регистрация) на тестирование приходите с номером ID (УИН).
- 5.) Заявки с номером УИН, полной датой рождения, организацией, и полным фамилией, именем, отчеством подаются на электронный адрес metelica-DYSH-1@yandex.ru

Возможны изменения во времени и датах

РЕЗЕРВНЫЕ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДАТЫ сдачи нормативов назначаются Руководителем Центра Тестирования по согласованию.

Руководитель «Центра тестирования ГТО»

Мартынов В.Г.

(+79535484622 Мартынов В.Г.)

(+79116624039 – администрация Спортивной школы (Мурзина Наталья Андреевна).