

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

2022 год (период сентябрь - декабрь)

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	22.09.2022 в 18.00	Легкая атлетика – 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	29.09.2022 в 18.00	– 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	15.10.2022 в 11.00	– Плавание на дистанции 50 м (тест по выбору) – Плавание на дистанции 25 м (тест по выбору)	МУП «Синиранта»

4	VI – IX ступень 18 – 59	26.11.2022 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	17.12.2022 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	29.12.2022 в 16.00	- 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 ДЮСШ №2 (Мурзина Наталья Андреевна).