

Согласовано:
Начальник УФКиС
администрации г.о.г. Выкса
М.В. Егрюшов



Согласовано:
Директор ГАУ НО
ФОК в г. Выкса НО
В.Н. Шалунов



Утверждаю:
Директор МБУ ДО
«ДПОСШ «Выксунец»
Д.В. Царев

План - график тестирования нормативов испытаний (тестов) МЦТ ВФСК ГТО
г.о.г. Выкса на 2019г.

Дата, время*		Вид испытания (теста) ВФСК ГТО	Место проведения
13.01	Начало в 10:00	Бег на лыжах	Р-он ж/д станции Выкса-Промышленная (бывшее стрельбище) Воробьиные горы
19.01	14:00-16:00	Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук; рывок гири; челночный бег 3x10; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а
02.02	Начало в 10:00	Бег на лыжах	Р-он ж/д станции Выкса-Промышленная (бывшее стрельбище) Воробьиные горы
09.02	14:00-16:30	Зимний фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций (муниципальный этап)	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а
17.02	Начало в 10:00	Бег на лыжах	Р-он ж/д станции Выкса-Промышленная (бывшее стрельбище) Воробьиные горы
25.02	14:00-16:00	Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук; рывок гири; челночный бег 3x10; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а
02.03	14:00-16:00	Стрельба из пневматической винтовки/электронного оружия	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а
17.03	10:00-12:00	Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук; рывок гири; челночный бег 3x10; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а

31.03	10:00-12:00	Стрельба из пневматической винтовки/электронного оружия	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а
06.04	14:00-16:00	Плавание	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а
09.04	10:00-12:00	Фестиваль ВФСК ГТО среди детей дошкольного образования	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а
06.05	14:00-16:00	Летний фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций (муниципальный этап)	МБУ стадион «Металлург»
18.05	14:00-16:00	Легкая атлетика (бег, прыжок с разбега, метание теннисного мяча в цель; метание мяча весом 150 гр; метание снаряда 500/700 гр)	МБУ стадион «Металлург»
25.05	14:00-16:00	Плавание	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а
02.06	10:00-12:00	Легкая атлетика (бег, прыжок с разбега, метание теннисного мяча в цель; метание мяча весом 150 гр; метание снаряда 500/700 гр)	МБУ стадион «Металлург»
09.06	10:00-12:00	Туристский поход с проверкой туристских навыков	МБОУ Досчатинская СШ
16.06	10:00-12:00	Легкая атлетика (бег, прыжок с разбега, метание теннисного мяча в цель; метание мяча весом 150 гр; метание снаряда 500/700 гр)	МБУ стадион «Металлург»
24.08	10:00-12:00	Легкая атлетика (бег, прыжок с разбега, метание теннисного мяча в цель; метание мяча весом 150 гр; метание снаряда 500/700 гр)	Стадион «Металлург» ул. Красная площадь, д.29
07.09	14:00-16:00	Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук; рывок гири; челночный бег 3х10; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а
21.09	14:00-16:00	Легкая атлетика (бег, прыжок с разбега, метание теннисного мяча в цель; метание мяча весом 150 гр; метание снаряда 500/700 гр)	Стадион «Металлург» ул. Красная площадь, д.29
28.09	14:00-16:00	Кросс по пересеченной местности	Парк КиО
04.10	14:00-16:00	Стрельба из пневматической винтовки/электронного оружия	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а
12.10	14:00-16:00	Легкая атлетика (бег, прыжок с разбега, метание теннисного мяча в цель; метание мяча весом 150 гр; метание снаряда 500/700 гр)	Стадион «Металлург» ул. Красная площадь, д.29
19.10	14:00-16:00	Туристский поход с проверкой туристских навыков	МБОУ Досчатинская СШ
02.11	14:00-16:00	Плавание	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а

15.11	14:00-16:00	Стрельба из пневматической винтовки/электронного оружия	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а
23.11	14:00-16:00	Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук; рывок гири; челночный бег 3x10; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а
07.12	14:00-16:00	Плавание	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а
13.12	14:00-16:00	Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук; рывок гири; челночный бег 3x10; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места	ФОК «Баташев-Арена» ул. Локтя, д. 2а
27.12	Начало в 10:00	Бег на лыжах	Р-он ж/д станции Выкса-Промышленная (бывшее стрельбище) Воробьиные горы

*Возможны изменения даты и время проведения тестирования!!!

При выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО при себе необходимо иметь: документ удостоверяющий личность, медицинский допуск врача (для выполнения испытания (теста) «Плавание» - справка для бассейна)!

Срок приема заявок на тестирование заканчивается за **3 дня!** до дня начала мероприятия!
Заявки принимаются по эл. почте: gto.vyksa@mail.ru или в группе социальной сети Вконтакте: vk.com/vfsk_gto_vyksa.

При подаче заявки необходимо указать ваши: ФИО, УИН, возрастная ступень, перечень выбранных испытаний, организуемых в день тестирования.

Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО г.о.г. Выкса:
МБУ ДЮСШ «Выксунец»: тел.: +79601837377