Утверждаю: Утверждаю: Утверждаю:

Заместитель главы

администрации - начальник Директор МКУ Директор МБУ ДО

УФКиС «Жемчужина» «ДЮСШ «Выксунец»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Ю. Габдрахимова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.В. Царев \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Шибаева

**План - график тестирования нормативов испытаний (тестов)**

**ВФСК ГТО на 2021г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид испытания (теста)****ВФСК ГТО** | **Дата, время** | **Место проведения** |
| 1. | Бег на лыжах | **16.02.2021**10:00**21.12.2021**10:00 | Р-он ж/д станцииВыкса-Промышленная (бывшее стрельбище) Воробьиные горы |
| 2.3.4.5.6.7.8.9.10. | Подтягивание из виса на высокой перекладине;Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;Рывок гири 16 кг;Челночный бег 3х10м.;Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;Поднимание туловища из положения лежа на спине;Прыжок в длину с места. | **23.03.2021**10:00**12.10.2021**10:00 | МАУ городского округа г.Выкса НО«ФОК «Баташев Арена»ул. Локтя, д.2а |
| 11. | Зимний фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций (муниципальный этап) | **24.02.2021**10:00 | МАУ городского округа г.Выкса НО«ФОК «Баташев Арена»ул. Локтя, д.2а |
| 12. | Летний фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций (муниципальный этап) | **25.05.2021**10:00 | МАУ городского округа г.Выкса НО«ФОК «Баташев Арена»ул. Локтя, д.2аМБУ стадион «Металлург»Красная площадь, д.29 |
| 13. | Стрельба из электронного оружия | **16.03.2021**10:00**24.08.2021**10:00 | МАУ городского округа г.Выкса НО«ФОК «Баташев Арена»ул. Локтя, д.2а |
| 14. | Плавание 25м, 50м. | **18.05.2021**10:00**07.12.2021**10:00 | МАУ городского округа г.Выкса НО«ФОК «Баташев Арена»ул. Локтя, д.2а |
| 15. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | **08.06.2021**10:00 | МБОУ Досчатинская СШр.п. Досчатое, ул. Гагарина, зд.144 |
| 16.17.18.19.20.21.22.23. | Бег 30, 60, 100 м.;Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м.;Смешанное передвижение 1000 м.;Прыжок с разбега;Метание теннисного мяча в цель;Метание мяча весом 150 гр;Метание снаряда 500/700 гр.;Скандинавская ходьба. | **20.04.2021**10:00**21.09.2021**10:00 | МБУ стадион «Металлург»Красная площадь, д.29 |
| 24. | Кросс по пересеченной местности | **27.04.2021**10:00 | Р-он ж/д станцииВыкса-Промышленная (бывшее стрельбище) Воробьиные горы |

Срок приема заявок на тестирование заканчивается за **3 дня!** до дня начала мероприятия!

Заявки принимаются по эл. почте: gto.vyksa@mail.ru

При подаче заявки по электронной почте необходимо указать ваши: ФИО, УИН, возрастная ступень, перечень выбранных испытаний (тестов), организуемых в день тестирования.

Группа Центра тестирования ВФСК ГТО городского округа г. Выкса в социальной сети Вконтакте: [vk.com/vfsk\_gto\_vyksa](https://vk.com/vfsk_gto_vyksa). (Центр тестирования ВФСК ГТО г.о. г.Выкса).

Профиль в Instagram: [instagram.com/gto\_vyksa/](https://www.instagram.com/gto_vyksa/)

Для выполнения испытания (теста) «Плавание» - детям, с 7 лет до 9 лет (включительно), справка для бассейна!