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 станции  Выкса-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.2а  МБУ 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 СШ  р.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 станции  Выкса-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](mailto: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!