Согласовано: Согласовано: Утверждаю:

Заместитель главы Директор МКУ Исполняющая обязанности

администрации - начальник Директора МБУ ДО директора «ДЮСШ

УФКиС «Жемчужина» «Выксунец»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Ю. Габдрахимова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.В. Царев \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Артамонова

Согласовано:

Руководитель муниципального

Центра тестирования

ВФСК ГТО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.М. Чайка

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

**ВФСК ГТО на 2022г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид испытания (теста)**  **ВФСК ГТО** | **Дата, время** | **Место проведения** |
| 1. | Бег на лыжах | **09.01.2022**  12:00  **10.02.2022**  10:30  **22.12.2022**  10:30 | 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. | **05.03.2022**  13:30  **07.04.2022**  10:30  **10.11.2022**  10:30  **03.12.2022**  13:30 | МАУ городского округа г.Выкса НО  «ФОК «Баташев Арена»  ул. Локтя, д.2а |
| 11. | Зимний фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций (муниципальный этап) | **15.02.2022**  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) | **05.05.2022**  10:00 | МАУ городского округа г.Выкса НО  «ФОК «Баташев Арена»  ул. Локтя, д.2а  МБУ стадион «Металлург»  Красная площадь, д.29 |
| 14.  15. | Стрельба из электронного оружия (9:30)  Плавание 25м, 50м. (10:30) | **19.02.2022**  9:30  10:30  **17.03.2022**  9:30  10:30  **06.10.2022**  9:30  10:30  **26.11.2022**  9:30  10:30 | МАУ городского округа г.Выкса НО  «ФОК «Баташев Арена»  ул. Локтя, д.2а |
| 16. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | **11.06.2022**  10:00  **27.08.2022**  10:00 | МБОУ Досчатинская СШ  р.п. Досчатое, ул. Гагарина, зд.144 |
| 17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24. | 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. | **28.04.2022**  10:30  **28.05.2022**  14:00  **08.09.2022**  10:30  **01.10.2022**  14:00 | МБУ стадион «Металлург»  Красная площадь, д.29 |
| 25. | Кросс по пересеченной местности | **07.05.2022**  10:30  **15.09.2022**  10:30 | Р-он ж/д станции  Выкса-Промышленная (бывшее стрельбище) Воробьиные горы |

**Срок приема заявок на тестирование за 7 дней, прием заявок заканчивается за 2 дня! до дня начала мероприятия!**

**Заявка подается онлайн в Google Форма на сайте** <https://www.vfskgtovyksa.cf/> **, или в группе ВКонтакте** [vk.com/vfsk\_gto\_vyksa](https://vk.com/vfsk_gto_vyksa)

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**