

КАЛЕНДАРЬ
тестирования видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» с I-XI ступень (с 6 до 70 лет и старше) на март 2020 года

Дата	Время	Вид испытания (тест)	Место тестирования	Примечание
02 марта	10.00 час.	- Легкая атлетика (челночный бег 3*10 м, бег на 30 м, 60 м, 100 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м).	Манеж (стадион «Амур»), (Региональный центр спортивной подготовки, ул. Ленина, 160)	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - спортивная одежда и сменная обувь; - бахилы (для сопровождающих); - вход в зал без опозданий (10.00 час.)
05 марта	11.30 час.	- Гимнастические виды (для участников от 50 лет и старше)	Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - спортивная одежда и сменная обувь.
11 марта	11.30 час.	- Гимнастические виды (для участников от 6 до 45 лет): - подтягивание; - сгибание и разгибание рук; - наклон; - пресс; - прыжок в длину с места.	Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - спортивная одежда и сменная обувь; - бахилы (для сопровождающих); - вход в зал без опозданий (11.30 час.)
18 марта	11.30 час.	- Стрельба из «электронного оружия».	Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - вход в зал в 11.30 час.
27 марта	13.30 час.	- Метание мяча весом 150 г. - Метание спортивного снаряда 500 г и 700 г. (ВНИМАНИЕ! В зависимости от погодных условий!!!)	Стадион МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска.
29 марта	9.00 час.	- Туристский поход с проверкой туристских навыков	База «Динамо»	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска.
На согласовании		- Самозащита без оружия (IV – VI возрастные ступени, от 13 до 29 лет).	Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - спортивная одежда; - носки или чешки.

На согласовании	- Плавание на 20 и 50 м	Бассейн «Надежда» (ул. Краснофлотская, 105)	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - плавательный костюм; - банные принадлежности.

В ходе подготовки и проведения тестирования возможно изменения!
По вопросам выполнения нормативов ВФСК ГТО обращаться в центр тестирования по т. 77-26-05

Руководитель Центра тестирования по выполнению видов
испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО



А.В. Мамонтов