

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ Спорткомплекс  
«Надежда» Первомайского МР ЯО



О. О. Полунина

## **ГРАФИК**

**тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической  
подготовленности и оценке уровня знаний и умений граждан в рамках Всероссийского физкультурно –  
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»  
на 2021 год**

№	Виды испытаний (тесты)	Возрастная ступень	Наименование спортивного объекта	Дата проведения тестирования	Наименование физкультурного мероприятия	Проводящая организация
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на лыжах 1 км.</li> <li>- Бег на лыжах 2 км.</li> <li>- Бег на лыжах 3 км.</li> <li>- Бег на лыжах 5 км.</li> <li>- Передвижение на лыжах 2 км.</li> <li>- Передвижение на лыжах 4 км.</li> <li>- Передвижение на лыжах 5 км.</li> </ul>	<p>VI – XI ступени согласно Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении ВФСК «Готов к труду и обороне»</p>	Лыжная трасса СК «Надежда»	<ul style="list-style-type: none"> <li>13.01.2021</li> <li>15.01.2021</li> <li>20.01.2021</li> <li>22.01.2021</li> <li>27.01.2021</li> <li>29.01.2021</li> <li>03.02.2021</li> <li>05.02.2021</li> <li>10.02.2021</li> <li>12.02.2021</li> <li>17.02.2021</li> <li>19.02.2021</li> <li>24.02.2021</li> <li>26.02.2021</li> </ul>	Единый день сдачи норм ВФСК «ГТО»	<p>Центр тестирования ВФСК «ГТО» при муниципальном учреждении спортивный комплекс «Надежда» Первомайского МР ЯО. Рябинин Николай Владимирович.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на 30 м.</li> <li>- Бег 60 м.</li> <li>- Бег на 100 м.</li> <li>- Бег на 1 км.</li> <li>- Бег на 1,5 км.</li> <li>- Бег на 2 км.</li> <li>- Бег на 3 км.</li> <li>- Челночный бег 3x10 метров.</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку.</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула.</li> <li>- Рывок гири 16 кг.</li> <li>- Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</li> </ul>	<p>VI – XI ступени согласно Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении ВФСК «Готов к труду и обороне»</p>	Стадион СК «Надежда», беговая дорожка, тренажерный зал.	<ul style="list-style-type: none"> <li>03.03.2021</li> <li>05.03.2021</li> <li>10.03.2021</li> <li>12.03.2021</li> <li>17.03.2021</li> <li>19.03.2021</li> <li>24.03.2021</li> <li>26.03.2021</li> <li>31.03.2021</li> <li>02.04.2021</li> <li>07.04.2021</li> <li>09.04.2021</li> <li>14.04.2021</li> <li>16.04.2021</li> <li>21.04.2021</li> <li>23.04.2021</li> <li>28.04.2021</li> <li>30.04.2021</li> </ul>	Единый день сдачи норм ВФСК «ГТО»	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</li> <li>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</li> <li>- Поднятие туловища из положения лежа на спине.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 500 г.</li>   <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 г.</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</li> <li>- Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> </ul>			05.05.2021 07.05.2021 12.05.2021 14.05.2021 19.05.2021 21.05.2021 26.05.2021 28.05.2021 02.06.2021 04.06.2021 09.06.2021 11.06.2021 16.06.2021 18.06.2021 23.06.2021 25.06.2021 30.06.2021 02.07.2021 07.07.2021 09.07.2021 14.07.2021 16.07.2021 21.07.2021 23.07.2021 28.07.2021 30.07.2021 04.08.2021 06.08.2021 11.08.2021 13.08.2021 18.08.2021 20.08.2021 25.08.2021 27.08.2021 01.09.2021 03.09.2021		
---	--	--	--	--	--

				08.09.2021 10.09.2021 15.09.2021 17.09.2021 22.09.2021 24.09.2021 29.09.2021 01.10.2021 06.10.2021 08.10.2021 13.10.2021 15.10.2021 20.10.2021 22.10.2021 27.10.2021 29.10.2021 03.11.2021 05.11.2021 10.11.2021 12.11.2021 17.11.2021 19.11.2021 24.11.2021 26.11.2021 01.12.2021 03.12.2021 08.12.2021 10.12.2021 15.12.2021 17.12.2021	
3.	- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку. - Сгибание и разгибание рук в	VI – XI ступени согласно Государственным требованиям к уровню физической	Стадион СК «Надежда», спортивный зал, тренажерный зал.	03.03.2021 05.03.2021 10.03.2021 12.03.2021 17.03.2021 19.03.2021	Единый день сдачи норм ВФСК «ГТО»

<p>упоре о сидении стула.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рывок гири 16 кг.</li> <li>- Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</li> <li>- Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</li> <li>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</li> <li>- Поднятие туловища из положения лежа на спине.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 500 г.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 г.</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</li> <li>- Подтягивание из виса на высокой перекладине.</li> <li>- Челночный бег 3x10 метров.</li> </ul>	<p>подготовленности населения при выполнении ВФСК «Готов к труду и обороне»</p>		<p>24.03.2021 26.03.2021 31.03.2021 02.04.2021 07.04.2021 09.04.2021 14.04.2021 16.04.2021 21.04.2021 23.04.2021 28.04.2021 30.04.2021 05.05.2021 07.05.2021 12.05.2021 14.05.2021 19.05.2021 21.05.2021 26.05.2021 28.05.2021 02.06.2021 04.06.2021 09.06.2021 11.06.2021 16.06.2021 18.06.2021 23.06.2021 25.06.2021 30.06.2021 02.07.2021 07.07.2021 09.07.2021 14.07.2021 16.07.2021 21.07.2021 23.07.2021</p>		
---	---	--	--	--	--

				28.07.2021		
				30.07.2021		
				04.08.2021		
				06.08.2021		
				11.08.2021		
				13.08.2021		
				18.08.2021		
				20.08.2021		
				25.08.2021		
				27.08.2021		
				01.09.2021		
				03.09.2021		
				08.09.2021		
				10.09.2021		
				15.09.2021		
				17.09.2021		
				22.09.2021		
				24.09.2021		
				29.09.2021		
				01.10.2021		
				06.10.2021		
				08.10.2021		
				13.10.2021		
				15.10.2021		
				20.10.2021		
				22.10.2021		
				27.10.2021		
				29.10.2021		
				03.11.2021		
				05.11.2021		
				10.11.2021		
				12.11.2021		
				17.11.2021		
				19.11.2021		
				24.11.2021		
				26.11.2021		

				01.12.2021 03.12.2021 08.12.2021 10.12.2021 15.12.2021 17.12.2021	
4	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м.	VI – XI ступени согласно Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении ВФСК «Готов к труду и обороне»	Спортивный зал СК «Надежда»	03.03.2021 05.03.2021 10.03.2021 12.03.2021 17.03.2021 19.03.2021 24.03.2021 26.03.2021 31.03.2021 02.04.2021 07.04.2021 09.04.2021 14.04.2021 16.04.2021 21.04.2021 23.04.2021 28.04.2021 30.04.2021 05.05.2021 07.05.2021 12.05.2021 14.05.2021 19.05.2021 21.05.2021 26.05.2021 28.05.2021 02.06.2021 04.06.2021 09.06.2021 11.06.2021	Единый день сдачи норм ВФСК «ГТО

				16.06.2021		
				18.06.2021		
				23.06.2021		
				25.06.2021		
				30.06.2021		
				02.07.2021		
				07.07.2021		
				09.07.2021		
				14.07.2021		
				16.07.2021		
				21.07.2021		
				23.07.2021		
				28.07.2021		
				30.07.2021		
				04.08.2021		
				06.08.2021		
				11.08.2021		
				13.08.2021		
				18.08.2021		
				20.08.2021		
				25.08.2021		
				27.08.2021		
				01.09.2021		
				03.09.2021		
				08.09.2021		
				10.09.2021		
				15.09.2021		
				17.09.2021		
				22.09.2021		
				24.09.2021		
				29.09.2021		
				01.10.2021		
				06.10.2021		
				08.10.2021		
				13.10.2021		
				15.10.2021		



				20.10.2021 22.10.2021 27.10.2021 29.10.2021 03.11.2021 05.11.2021 10.11.2021 12.11.2021 17.11.2021 19.11.2021 24.11.2021 26.11.2021 01.12.2021 03.12.2021 08.12.2021 10.12.2021 15.12.2021 17.12.2021	
5	Смешанное передвижение на 1 км Смешанное передвижение на 2 км Смешанное передвижение на 3 км Смешанное передвижение на 4 км Скандинавская ходьба на 2 км Скандинавская ходьба на 3 км Скандинавская ходьба на 4 км	X – XI ступени согласно Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении ВФСК «Готов к труду и обороне»	Стадион СК «Надежда», беговая дорожка	03.03.2021 05.03.2021 10.03.2021 12.03.2021 17.03.2021 19.03.2021 24.03.2021 26.03.2021 31.03.2021 02.04.2021 07.04.2021 09.04.2021 14.04.2021 16.04.2021 21.04.2021 23.04.2021 28.04.2021 30.04.2021	Единый день сдачи норм ВФСК «ГТО»

				05.05.2021 07.05.2021 12.05.2021 14.05.2021 19.05.2021 21.05.2021 26.05.2021 28.05.2021 02.06.2021 04.06.2021 09.06.2021 11.06.2021 16.06.2021 18.06.2021 23.06.2021 25.06.2021 30.06.2021 02.07.2021 07.07.2021 16.07.2021 23.07.2021 30.07.2021 06.08.2021 13.08.2021 20.08.2021 27.08.2021 03.09.2021 10.09.2021 17.09.2021 24.09.2021 01.10.2021 08.10.2021 15.10.2021 22.10.2021 29.10.2021		
--	--	--	--	--	--	--

6	Плавание	VI – XI ступени согласно Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении ВФСК «Готов к труду и обороне»	По согласованию с плавательным бассейном.	13.01.2021 27.01.2021 10.02.2021 24.02.2021 10.03.2021 24.03.2021 07.04.2021 21.04.2021 28.04.2021 13.10.2021 27.10.2021 03.11.2021 17.11.2021 01.12.2021 15.12.2021	Единый день сдачи норм ВФСК «ГТО»	
---	----------	---	---	--	--------------------------------------	--