

**КАЛЕНДАРЬ**  
**тестирования видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» на октябрь 2020 года**

Дата	Время	Вид испытания (тест)	Место тестирования	Примечание
04 октября	9.30 час.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Лыжная база «Динамо»	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - теплая спортивная одежда и обувь
07 октября	09.00 час.	- Легкая атлетика (челнок, бег на 30м, бег на 60 м, 100 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, бег на 1500 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м)	Стадион МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - спортивная одежда и обувь
14 октября	10.00 час.	<b>Тестирование по следующим нормативам:</b> - метание теннисного мяча, дистанция 6 м; - метание мяча весом 150 г; - метание спортивного снаряда весом 500 г (ж) и 700 г (м).	Стадион МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - спортивная одежда и обувь
21 октября	11.30 час.	<b>Тестирование по следующим нормативам:</b> - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения, лежа на спине; - Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине.	Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - спортивная одежда и обувь.
28 октября	10.00 час.	<b>Скандинавская ходьба</b> на 3 км среди участников от 50 до 70 лет и старше (IX – XI возрастные ступени)	Лесопарковая зона МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - спортивная одежда и обувь.

**В ходе подготовки и проведения тестирования возможны 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