

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)  
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ**

**2024 год (период апрель - июнь)**

**VII – XVIII ступень 18 – 70 лет и старше**

№ п.п.	Ступень (возраст)	дата проведения	Наименование принимаемого норматива	Место принятия
1	VII – XVIII ступень 18 – 70 лет и старше	05.04.2024 18.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на лыжах на 2, 3, 5 км</li> <li>- Передвижение на лыжах 2, 3 км (обязательный вид)</li> </ul>	Лыжная база Советская 26
2	VII – XVIII ступень 18 – 70 лет и старше	24.04.2024 в 18.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Плавание на дистанции 50 м (тест по выбору)</li> <li>- Плавание на дистанции 25 м (тест по выбору)</li> </ul>	МУП «Синиранта» Октябрьская 10а
3	VII – XVIII ступень 18 – 70 лет и старше	17.05.2024 в 18.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастика:</li> <li>- Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (обязательный вид)</li> <li>- Поднимание туловища из положения лежа на спине ( норматив по выбору)</li> <li>- Прыжок в длину с места (норматив по выбору)</li> <li>обязательные виды:</li> <li>- Подтягивание из виса на высокой перекладине или</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) или</li> <li>- Рывок гири</li> </ul>	Спортивная площадка ГТО ул. Октябрьская ба
4	VII – XVIII ступень 18 – 70 лет и старше	28.05.2024 в 18.00	<p align="center">Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на короткие дистанции: по выбору 30, 60 м 100 м (обязательный вид)</li> <li>- Бег на длинные дистанции: 3000 м, 2000 м (обязательный вид)</li> <li>- Смешанное передвижение 2000 м (обязательный вид)</li> </ul>	футбольный стадион, площадка ГТО ул. Октябрьская 6 а

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Скандинавская ходьба 3000 м</li> <li>- Метание спортивного снаряда 500,700 гр. (вид по выбору VI – VII)</li> </ul>	
5	VII – XVIII ступень 18 – 70 лет и старше	01.06.2024 в 11.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Туристский поход с проверкой туристских навыков (дистанция 15. 10, 5 км)</li> </ul>	Лыжная база Советская 26
6	VII – XVIII ступень 18 – 70 лет и старше	03.06.2024 в 16.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист. 10 м. (вид по выбору)</li> </ul>	Лыжная база Советская 26

Примечание:

1.) для получения золотого знака отличия необходимо сдать **6 видов только на золото** (4 обязательных (по группам физических качеств: скоростные возможности, выносливость, сила, гибкость) 2 дополнительных по группам физических возможностей: скоростно-силовые качества, прикладные навыки, в зависимости от ступени.

для получения серебряного знака: **5 видов на серебро или золото** (4 обязательных (по группам физических качеств: скоростные возможности, выносливость, сила, гибкость) 1 дополнительных по группам физических возможностей: скоростно-силовые качества, прикладные навыки, в зависимости от ступени.

для получения бронзового знака **5 видов на бронзу, серебро или золото** (4 обязательных (по группам физических качеств: скоростные возможности, выносливость, сила, гибкость) 1 дополнительных по группам физических возможностей: скоростно-силовые качества, прикладные навыки, в зависимости от ступени.

- 2) Пересдача возможна в резервные дни, либо по согласованию с руководителем Центра Тестирования, только в случае если норматив **не выполнен (выполнен на результат без знака)** (не ранее 14 дней с момента первой сдачи).
- 3.) В случае, если осуществляется переход из ступени в ступень, все нормативы необходимо сдать **до дня рождения!**
- 4.) **Все участники тестирования в обязательном порядке должны быть зарегистрированы в системе АИС «ГТО»** -сайт [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (вкладка регистрация) на тестирование приходите с номером ID (УИН).
- 5). Заявки с номером УИН, полной датой рождения, организацией, и полным фамилией, именем, отчеством, разрядом при наличии подаются на электронный адрес [metelica-DYSH-1@yandex.ru](mailto:metelica-DYSH-1@yandex.ru) или sportgto@yandex.ru

Возможны изменения во времени и датах

РЕЗЕРВНЫЕ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДАТЫ сдачи нормативов назначаются Руководителем Центра Тестирования по согласованию.

Руководитель «Центра тестирования ГТО»

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'В.Г. Мартынов', is positioned to the right of the title.

Мартынов В.Г.

(+79535484622 Мартынов В.Г.) (+79116624039 — Спортивная школа - Мурзина Наталья Андреевна)