

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

2024 год (период апрель - июнь)

III – VI ступень 10– 17 лет, II ступень (по согласованию)

№ п.п.	Ступень (возраст)	дата проведения	Наименование принимаемого норматива	Место принятия
1	III – VI ступень 10– 17 лет II ступень (по согласованию)	04.04.2024 17.00	– Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км	Лыжная база Советская 26
2	III – VI ступень 10– 17 лет II ступень (по согласованию)	23.04.2024 в 18.00	– Плавание на дистанции 50 м (тест по выбору) – Плавание на дистанции 25 м (тест по выбору)	МУП «Синиранта» Октябрьская 10а
3	III – VI ступень 10– 17 лет II ступень (по согласованию)	16.05.2024 в 18.00	– Гимнастика: – Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (обязательный вид) – Поднимание туловища из положения лежа на спине (норматив по выбору) – Прыжок в длину с места (норматив по выбору) – Челночный бег 3х10 (норматив по выбору) обязательные виды: – Подтягивание из виса на высокой перекладине или – Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) или – Рывок гири	Спортивная площадка ГТО ул. Октябрьская ба

4	III – VI ступень 10–17 лет II ступень (по согласованию)	27.05.2024 в 18.00	Легкая атлетика – Бег на короткие дистанции: по выбору 30, 60 м 100 м (обязательный вид) – Бег на длинные дистанции: 3000 м, 2000 м (обязательный вид) – Смешанное передвижение 2000 м (обязательный вид) – Скандинавская ходьба 3000 м – Метание спортивного снаряда 500,700 гр. (вид по выбору VI – VII)	футбольный стадион, площадка ГТО ул. Октябрьская 6 а
5	III – VI ступень 10–17 лет II ступень (по согласованию)	31.05.2024 в 17.00	– Туристский поход с проверкой туристских навыков (дистанция 15. 10, 5 км) с IV ступени	Лыжная база Советская 26
6	III – VI ступень 10–17 лет II ступень (по согласованию)	03.06.2024 в 16.00	– Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист. 10 м. (вид по выбору)	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 (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 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»



Мартынов В.Г.

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