



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ «Дворец спорта «Юность»
Матвеев В.В.
2020 года

ГРАФИК
работы центра тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» города Калининграда
на январь 2021 года

№ пп	Дата проведения	Место проведения	Время проведения	Тестируемые испытания (нормы)	Участники	Степень
1.	18.01.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО.	Дворец спорта «Юность».	11.00	Бег 30 м., бег 60 м. Челночный бег 3x10. Бег 1000 м. Бег 1500 м.	По предварительной онлайн регистрации (общее количество участников 60; не более 12 человек в одно время).	С I по XI степень.
2.	19.01.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО.	Дворец спорта «Юность». Бассейн.	11.00	Плавание 25 м, 50 м.	По предварительной онлайн регистрации (общее количество участников 60; не более 12 человек в одно время).	С I по XI степень.
3.	20.01.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО.	Стадион МАОУ Лицей № 17	14.20	Бег 100 м. (сек) Метание мяча весом 150 г. Метание спортивного снаряда весом 500г. (м) Метание спортивного снаряда весом 700г. (м) Бег 2000 м. Бег 3000 м.	По предварительной онлайн регистрации (общее количество участников 60; не более 20 человек в одно время).	С I по XI степень.

4.	21.01.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО.	Дворец спорта «Юность».	11.00	Стрельба из электронного оружия.	По предварительной онлайн регистрации (общее количество участников 60; не более 12 человек в одно время).	С I по XI ступень.
5.	22.01.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО.	Дворец спорта «Юность».	11.00	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 1 мин). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Рывок гири 16 кг. (кол-во раз). Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий).	По предварительной онлайн регистрации (общее количество участников 60; не более 12 человек в одно время).	С I по XI ступень.

Начальник центра тестирования ВФСК ГТО г. Калининграда
Э.Н. Комаровских.

