



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ «Дворец спорта «Юность»

Матвеев В.В.

01 2021 года

ГРАФИК

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

№ пп	Дата проведения	Место проведения	Время проведения	Тестируемые испытания (нормы)	Участники	Степень
1.	01.02.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО. В рамках зимнего Фестиваля ВФСК ГТО, приуроченному к 90-летию создания исторического ВФСК ГТО СССР	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.
2.	03.02.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО. В рамках зимнего Фестиваля ВФСК ГТО, приуроченному к 90-летию создания исторического ВФСК ГТО СССР	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.
3.	04.02.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО.	Стадион МАОУ Лицей № 17	14.20	Бег 100 м. (сек) Метание мяча весом 150 г.	По предварительной	

	<p>В рамках зимнего Фестиваля ВФСК ГТО, приуроченному к 90-летию создания исторического ВФСК ГТО СССР</p>			<p>Метание спортивного снаряда весом 500г. (м) Метание спортивного снаряда весом 700г. (м) Бег 2000 м. Бег 3000 м.</p>	<p><u>онлайн</u> <u>регистрации</u> (общее количество участников 60; не более 20 человек в одно время).</p>	<p>С I по XI ступень.</p>
4.	<p>08.02.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО. В рамках зимнего Фестиваля ВФСК ГТО, приуроченному к 90-летию создания исторического ВФСК ГТО СССР</p>	<p>МАОУ Лицей № 17</p>	<p>13.30</p>	<p>Челночный бег 3x10. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол –во раз). Подтягивание из виса лежа 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).</p>	<p>Учащиеся МАОУ Лицей № 17 (общее количество участников 80; не более 12 человек в одно время).</p>	<p>С I по XI ступень.</p>
5.	<p>10.02.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО. В рамках зимнего Фестиваля ВФСК ГТО, приуроченному к 90-летию создания исторического ВФСК ГТО СССР</p>	<p>МАОУ Лицей № 17</p>	<p>13.30</p>	<p>Челночный бег 3x10. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол –во раз). Подтягивание из виса лежа 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).</p>	<p>Учащиеся МАОУ Лицей № 17 (общее количество участников 80; не более 12 человек в одно время).</p>	<p>С I по XI ступень.</p>

6.	11.02.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО. В рамках зимнего Фестиваля ВФСК ГТО, приуроченному к 90-летию создания исторического ВФСК ГТО СССР	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.
7.	12.02.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО. В рамках зимнего Фестиваля ВФСК ГТО, приуроченному к 90-летию создания исторического ВФСК ГТО СССР	Территория нижнего пруда.	14.00	Кросс по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.	По предварительной онлайн регистрации (общее количество участников 80; не более 20 человек в одно время).	С I по XI ступень.
8.	16.02.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО. В рамках зимнего Фестиваля ВФСК ГТО, приуроченному к 90-летию создания исторического ВФСК ГТО СССР	Стадион МАОУ Гимназия № 40.	15.30	Метание мяча весом 150 г. Метание спортивного снаряда весом 500г. (м) Метание спортивного снаряда весом 700г. (м) Стрельба из пневматической винтовки (только учащиеся гимназии № 40, т.к. посторонних в школу не пускают) 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 ступень.
9.	17.02.2021 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)	По предварительной онлайн регистрации	



	В рамках зимнего Фестиваля ВФСК ГТО, приуроченному к 90-летию создания исторического ВФСК ГТО СССР			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).	(общее количество участников 60; не более 12 человек в одно время).	С I по XI ступень.
10.	18.02.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО. В рамках зимнего Фестиваля ВФСК ГТО, приуроченному к 90-летию создания исторического ВФСК ГТО СССР	Спортивный зал и тир ГБОУ КО КШИ «АПКМК».	15.30	Челночный бег 3x10. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за 1 мин). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	Курсанты ГБОУ КО КШИ «АПКМК». (общее количество участников 60; не более 12 человек в одно время).	III IV V ступень.
11.	19.02.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО. В рамках зимнего Фестиваля ВФСК ГТО, приуроченному к 90-летию создания исторического ВФСК ГТО СССР	МАОУ СОШ № 38	13.00	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).	Учащиеся МАОУ Лицей № 38 (общее количество участников 80; не более 12 человек в одно время).	С I по XI ступень.

				Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Рывок гири 16 кг. (кол-во раз). Стрельба из электронного оружия.		
12.	25.02.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО. В рамках зимнего Фестиваля ВФСК ГТО, приуроченному к 90-летию создания исторического ВФСК ГТО СССР	Стадион МАОУ СОШ № 56	14.00	Прыжок в длину с разбега (см). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). 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 ступень.

Руководитель центра тестирования ВФСК ГТО г. Калининграда

Э.Н. Комаровских.

