



«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель структурного подразделения

ВФСК ГТО в Пермском крае

А. А. Наумов

2021 года

ГРАФИК

выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Регионального центра ВФСК ГТО в Пермском крае
(Май 2021 года)

| № п/п | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО | Дни недели | Начало регистрации | Название объекта и адрес |
|-------|--|----------------------------------|--|---|
| 1 | <ul style="list-style-type: none">- Бег: 30м- Подтягивание из положения виса на высокой перекладине/ из виса лёжа на низкой перекладине.- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье- Поднимание туловища из положения, лежа на спине- Рывок гири 16 кг- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м- Челночный бег 3*10м.- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Среда 12.05 19.05 26.05 | Регистрация участников: 18:30-19:00 Начало приема нормативов: 18:40 | ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края, г. Пермь, ул. Сибирская, 55 |
| 2 | <ul style="list-style-type: none">- Стрельба из электронного оружия | Понедельник 17.05 31.05 | Начало регистрации участников: 17:00 | |
| 3 | <ul style="list-style-type: none">- Бег: 60м 100м 1000м 2000м 3000м.- Смешанное передвижение.- Метание мяча весом 150 гр (м)- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 гр (м). | Среда 12.05 19.05 26.05 | Регистрация участников: 19:30-20:00 Начало приема нормативов: 19:45-21:00 | Стадион «Юность», г. Пермь, ул. Революции, 27 |
| 4 | <ul style="list-style-type: none">- Плавание: 50м (бассейн 25м) | Пятница 14.05 28.05 | Начало регистрации участников: 19:30 * | Плавательный бассейн «Кама», г. Пермь, ул. Краснополянская, 17 |