



«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"> <li>- Бег: 30м</li> <li>- Подтягивание из положения виса на высокой перекладине/ из виса лёжа на низкой перекладине.</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- Поднимание туловища из положения, лежа на спине</li> <li>- Рывок гири 16 кг</li> <li>- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м</li> <li>- Челночный бег 3*10м.</li> <li>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> </ul>	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	- Стрельба из электронного оружия	Понедельник 17.05 31.05	Начало регистрации участников: 17:00	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег: 60м 100м 1000м 2000м 3000м.</li> <li>- Смешанное передвижение.</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр (м)</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 гр (м).</li> </ul>	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	- Плавание: 50м (бассейн 25м)	Пятница 14.05 28.05	Начало регистрации участников: 19:30 *	Плавательный бассейн «Кама», г. Пермь, ул. Краснополянская, 17