

**График приема нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» Центра тестирования ВФСК ГТО**

1	Бег на лыжах на 1 км, Бег на лыжах на 2 км, Бег на лыжах на 3 км, Бег на лыжах на 5 км	январь	ул. 8 Марковская, 53, л/б "Осиновая гора"	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
2	Бег на лыжах на 1 км, Бег на лыжах на 2 км, Бег на лыжах на 3 км, Бег на лыжах на 5 км	январь	ул. 8 Марковская, 53, л/б "Осиновая гора"	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
3	Бег на лыжах на 1 км, Бег на лыжах на 2 км, Бег на лыжах на 3 км, Бег на лыжах на 5 км	февраль	ул. 8 Марковская, 53, л/б "Осиновая гора"	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
4	Стрельба из электронного оружия	март	пл. Комсомольская, 3, МУ МИЦ	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
5	Стрельба из пневматической винтовки	март	ул. Свердлова, 129-а, МОУ СОШ №9	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, Рывок гири 16 кг, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	март	г. Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
7	Плавание 25 м, Плавание 50 м	апрель	ул. Спортивная, 6, корп. 1, плавательный бассейн	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»

8	Челночный бег 3x10 м, Бег на 30 м, Бег на 60 м, Бег на 100 м, Бег на 1 км, Бег на 1,5 км, Бег на 2 км, Бег на 3 км, Метание мяча весом 150 г, Метание спортивного снаряда весом 700 г, Метание спортивного снаряда весом 500 г, Смешанное передвижение на 1 км, Смешанное передвижение на 2 км	апрель	г. Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, Рывок гири 16 кг, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	апрель	г. Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
10	Челночный бег 3x10 м, Бег на 30 м, Бег на 60 м, Бег на 100 м, Бег на 1 км, Бег на 1,5 км, Бег на 2 км, Бег на 3 км, Метание мяча весом 150 г, Метание спортивного снаряда весом 700 г, Метание спортивного снаряда весом 500 г, Смешанное передвижение на 1 км, Смешанное передвижение на 2 км	май	ул. Спортивная, 2, стадион "Труд" им. В.Е. Метельского	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
11	Челночный бег 3x10 м, Бег на 30 м, Бег на 60 м, Бег на 100 м, Бег на 1 км, Бег на 1,5 км, Бег на 2 км, Бег на 3 км, Метание мяча весом 150 г, Метание спортивного снаряда весом 700 г, Метание спортивного снаряда весом 500 г, Смешанное передвижение на 1 км, Смешанное передвижение на 2 км	май	ул. Спортивная, 2, стадион "Труд" им. В.Е. Метельского	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
12	Плавание 25 м, Плавание 50 м	май	ул. Спортивная, 6, корп. 1, плавательный бассейн	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
13	Подтягивание из виса на высокой перекладине, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, Сгибание и разгибание рук в упоре	июнь	ул. Спортивная, 2, стадион "Труд" им. В.Е. Метельского	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно

	<p>лежа на полу, Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, Рывок гири 16 кг, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p>			образовательный спортивный центр»
14	Стрельба из электронного оружия	июль	пл. Комсомольская, 3, МУ МИЦ	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
15	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, Рывок гири 16 кг, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p>	июль	ул. Спортивная, 2, стадион "Труд" им. В.Е. Метельского	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
16	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, Рывок гири 16 кг, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p>	август	ул. Спортивная, 2, стадион "Труд" им. В.Е. Метельского	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»

17	Челночный бег 3x10 м, Бег на 30 м, Бег на 60 м, Бег на 100 м, Бег на 1 км, Бег на 1,5 км, Бег на 2 км, Бег на 3 км, Метание мяча весом 150 г, Метание спортивного снаряда весом 700 г, Метание спортивного снаряда весом 500 г, Смешанное передвижение на 1 км, Смешанное передвижение на 2 км	сентябрь	ул. Спортивная, 2, стадион "Труд" им. В.Е. Метельского	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
18	Челночный бег 3x10 м, Бег на 30 м, Бег на 60 м, Бег на 100 м, Бег на 1 км, Бег на 1,5 км, Бег на 2 км, Бег на 3 км, Метание мяча весом 150 г, Метание спортивного снаряда весом 700 г, Метание спортивного снаряда весом 500 г, Смешанное передвижение на 1 км, Смешанное передвижение на 2 км	сентябрь	ул. Спортивная, 2, стадион "Труд" им. В.Е. Метельского	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
19	Стрельба из электронного оружия	октябрь	пл. Комсомольская, 3, МУ МИЦ	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
20	Подтягивание из виса на высокой перекладине, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, Рывок гири 16 кг, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	октябрь	г. Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
21	Подтягивание из виса на высокой перекладине, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, Рывок гири 16 кг, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Прыжок в длину с места толчком двумя	октябрь	г. Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»

	ногами, Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м			
22	Плавание 25 м, Плавание 50 м	ноябрь	ул. Спортивная, 6, корп. 1, плавательный бассейн	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
23	Подтягивание из виса на высокой перекладине, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, Рывок гири 16 кг, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	декабрь	г. Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
24	Подтягивание из виса на высокой перекладине, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, Рывок гири 16 кг, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	декабрь	г.Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
25	Бег на лыжах на 1 км, Бег на лыжах на 2 км, Бег на лыжах на 3 км, Бег на лыжах на 5 км	декабрь	ул. 8 Марковская, 53, л/б "Осиновая гора"	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
26	Плавание 25 м, Плавание 50 м	декабрь	ул. Спортивная, 6, корп. 1,	Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ

			плавательный бассейн	ДО «Детский оздоровительно образовательный спортивный центр»
--	--	--	----------------------	--