

«Утверждаю»
 Директор МБУ «Спортивный комплекс»
 А.Ю. Ведмук
 «08» Октября 2020 года



ГРАФИК

работы центра тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» города Балтийска на 2020 год

№ п.п.	Дата проведения	Место проведения	Тестируемые испытания	Участники	Степень
1.	МАРТ Выполнение испытаний комплекса ГТО В рамках зимнего фестиваля	Образовательные организации г. Балтийска, плавательный бассейн СОК ЦСКА	-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз), -подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), -подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз), -наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, - поднимание туловища из положения лёжа на спине, - прыжок в длину с места (см.), - метание мяча в цель (количество раз), - челночный бег 3*10 м, -плавание.	По предварительной заявке	I-VIII степень
2.	21 Марта Зимний Фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне», посвященный 75-летию Победы в Великой Отечественной Войне	СОК ЦСКА г. Балтийска	-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз), -подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), -наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, - поднимание туловища из положения лёжа на спине, - прыжок в длину с места (см.),	По предварительной заявке	I-VIII степень

3.	26 марта Региональный Зимний Фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне» среди всех слоёв населения	Дворец спорта «Юность»	-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз), -подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), -наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, - прыжок в длину с места (см.), -бег 60 м		I-VIII ступень
4.	2 апреля Региональный Зимний Фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне» среди семейных команд	Дворец спорта «Юность»	-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз), -наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, - поднимание туловища из положения лёжа на спине, -бег 60 м		II -VIII ступень
5.	АПРЕЛЬ	Торжественное вручение знаков отличия ГТО			
6.	АПРЕЛЬ Выполнение испытаний комплекса ГТО лицами с ограниченными возможностями здоровья	МБУ «Спортивный комплекс» ул. Егорова 3, спортивный зал ул. Гагарины 40	Испытания выполняются согласно категории инвалидности -Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз), -подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), -подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз), -наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, - поднимание туловища из положения лёжа на спине, - прыжок в длину с места (см.), - метание мяча в цель (количество раз)	По предварительной заявке	I-IX ступень
7.		плавательный бассейн СОК ЦСКА	-плавание	По предварительной заявке	I-IX ступень

8.		Стадион «Балтиец»	Бег на короткие и длинные дистанции		
9.	МАЙ Выполнение испытаний комплекса ГТО в рамках летнего фестиваля	Образовательные организации г. Балтийска, плавательный бассейн СОК ЦСКА	-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз), -подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), -подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз), -наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, - поднимание туловища из положения лёжа на спине, - прыжок в длину с места (см.), - метание мяча в цель (количество раз), - челночный бег 3*10 м, -плавание.	По предварительной заявке	I-VIII ступень
10.	МАЙ Выполнение испытаний комплекса ГТО в рамках летнего фестиваля	Стадион «Балтиец»,	Бег на короткие и длинные дистанции	По предварительной заявке	I-VIII ступень
11.	МАЙ Выполнение испытания комплекса ГТО в рамках летнего фестиваля	МБОУ СОШ № 8	Стрельба из пневматической винтовки	По предварительной заявке	I-VIII ступень
12.	12 июня Летний Фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне» среди всех	Стадион «Балтиец», плавательный бассейн СОК ЦСКА	-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз), -подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз),	По предварительной заявке	I-XI ступень

	<p>категорий населения, посвященный Дню России</p> <p>Выполнение испытаний комплекса ГТО</p>		<p>-подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз),</p> <p>-наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье,</p> <p>- поднимание туловища из положения лежа на спине,</p> <p>- прыжок в длину с места (см.),</p> <p>- метание мяча в цель (количество раз),</p> <p>- челночный бег 3*10 м,</p>		
13.	<p>ИЮНЬ</p> <p>Выполнение испытания комплекса ГТО в рамках летнего фестиваля</p>	<p>Стадион «Балтиец»</p>	<p>Бег на короткие и длинные дистанции</p>		
14.	<p>ИЮНЬ</p> <p>Соревнования между семейными командами</p>	<p>Стадион «Балтиец»</p>	<p>-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз),</p> <p>-подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз),</p> <p>-подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз),</p> <p>-наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье,</p> <p>- поднимание туловища из положения лежа на спине,</p> <p>- прыжок в длину с места (см.),</p>	<p>По предварительной заявке</p>	<p>I-XI ступень</p>
15.	<p>ИЮНЬ</p> <p>Выполнение испытания комплекса ГТО в рамках летнего фестиваля</p>	<p>МБОУ СОШ № 8</p>	<p>Стрельба из пневматической винтовки</p>	<p>По предварительной заявке</p>	<p>I-XI ступень</p>
16.	<p>ИЮЛЬ</p> <p>Региональный Летний Фестиваль ВФСК</p>	<p>Дворец спорта «Юность»</p>	<p>Выполнение испытаний согласно Положения о проведении соревнований</p>	<p>По предварительной заявке</p>	

	«Готов к труду и обороне» среди всех слоёв населения				
17.	АВГУСТ	Торжественное вручение знаков отличия ГТО			
18.	СЕНТЯБРЬ Осенний Фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне», посвященный Дням Воинской славы России Выполнение испытания комплекса ГТО	Стадион «Балтиец»	-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз), -подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), -подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз), -наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, - поднимание туловища из положения лёжа на спине, - прыжок в длину с места (см.), - метание мяча в цель (количество раз), - челночный бег 3*10 м	По предварительной заявке	I-XI ступень
19.	СЕНТЯБРЬ Выполнение испытания комплекса ГТО	Стадион «Балтиец»	-Бег на короткие и длинные дистанции,	По предварительной заявке	I-XI ступень
20.	ОКТЯБРЬ Выполнение испытания комплекса ГТО	Плавательный бассейн СОК ЦСКА	-Плавание	По предварительной заявке	I-XI ступень
21.	ОКТЯБРЬ Выполнение испытания комплекса ГТО	МБОУ СОШ № 8	Стрельба из пневматической винтовки	По предварительной заявке	I-XI ступень
22.	ДЕКАБРЬ Зимний Фестиваль	МБОУ СОШ № 4	Выполнение испытаний согласно Положения о проведении соревнований	По предварительной заявке	I ступень

	ВФСК «Готов к труду и обороне» на призы Деда Мороза				
23.	ДЕКАБРЬ Зимний Фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне» на призы Деда Мороза	МАДОУ д/с №1	Выполнение испытаний согласно Положения о проведении соревнований	По предварительной заявке	I - II ступень
24.	ДЕКАБРЬ Региональный Зимний Фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне» на призы Деда Мороза	Дворец спорта «Юность»	Выполнение испытаний согласно Положения о проведении соревнований	По предварительной заявке	