



## ГРАФИК

### приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Центром тестирования ГТО у населения МО ГО «Усинск» на январь 2020 г.

№	Виды испытаний комплекса ВФСК «ГТО»	Дни недели приема испытаний ВФСК «ГТО»	Время приема испытаний	Место приема испытаний комплекса ГТО	Ф.И.О. судей ВФСК «ГТО»	
						Основные испытания комплекса ГТО
		Муж.	Жен.			
<b>Обязательные виды</b>						
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	11.01.2020	18.00-20.00	Зал бокса МБУ «СПШ» г. Усинска	Давидовская Т.Н., Гришанкова Е.А., Потёмка Н.П.	
2*	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25.01.2020	18.00-20.00			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)					
4	Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)					
<b>Испытания комплекса ГТО по выбору</b>						
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	11.01.2020	18.00-20.00	Зал бокса МБУ «СПШ» г. Усинска	Давидовская Т.Н., Гришанкова Е.А., Потёмка Н.П.	
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25.01.2020	18.00-20.00			
7	Челночный бег 3 X 10 (с)	18.01.2020	19.00-20.00	МБУ «СПШ №1» (большая ванна)	Потёмка Н.П. Давидовская Т.Н.	
8	Плавание 50, 25 м. (мин., сек.)	17.01.2020	19.00-20.00			
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м. (очки)	12.01.2020	с 12.00	Городская лыжная трасса	Давидовская Т.Н., Гришанкова Е.А.	
10	Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км. Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км.	26.01.2020				
<b>Спортивно-массовые мероприятия, отнесенные к комплексу ВФСК «ГТО» проходящие на территории МО ГО «Усинск»</b>						
11	Республиканская акция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «Вливайся в ГТО»	18.01.2020	с 10.00-13.00	МАУ «ЦСМ г. Усинска»	Потёмка Н.П.	
12	Агитационная акция «Лыжная гонка среди учащихся образовательных организаций и взрослого населения МО ГО «Усинск» как этап к успешному выполнению норматива комплекса ГТО «Бег на лыжах»	26.01.2020	с 12.00	Городская лыжная трасса	Давидовская Т.Н., Потёмка Н.П.	