



**График приема нормативов комплекса ГТО
среди населения Пучежского муниципального района
на II квартал 2019 года**

Наименование центра тестирования	Дата проведения	Виды испытания	Степень	Места тестирования
Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр г. Пучеж»	07.04.2019 21.04.2019 12.05.2019	<p align="center">Мероприятие «Пучежане все готовы к нормативам ГТО!»</p> <ul style="list-style-type: none"> – Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Рывок гири 16 кг – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу – 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 – Челночный бег 3х10 м – Стрельба из пневматической винтовки 	I-XI	Спортивный зал Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр г. Пучеж» 155360 г. Пучеж, ул. Ленина, д.48
	17.05.2019	<p align="center">Муниципальный этап летнего Всероссийского Фестиваля ВФСК ГТО</p> <ul style="list-style-type: none"> – Программа муниципального этапа летнего Фестиваля ГТО 	I-VI	Спортивный зал, стадион Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр г. Пучеж» 155360 г. Пучеж, ул. Ленина, д.48
	26.05.2019	<p align="center">Мероприятие «Пучежане все готовы к нормативам ГТО!»</p> <ul style="list-style-type: none"> – Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 2 км, 3 км – Смешанное передвижение – Метание спортивного снаряда 700 г, 500 г 	VI-XI I-XI	Спортивный зал, стадион Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр г. Пучеж» 155360 г. Пучеж, ул. Ленина, д.48

07.06.2019	День бегуна - выполнение нормативов комплекса ГТО среди детей <ul style="list-style-type: none"> – Бег на 30 м, 60 м – Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км – Смешанное передвижение – Челночный бег 3x10 м 	I-III	Спортивный зал, стадион Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр г. Пучеж» 155360 г. Пучеж, ул. Ленина, д.48
12.06.2019	Акция «Пучежане все готовы - к нормативам ГТО!», в рамках празднования Дня России <ul style="list-style-type: none"> – Спортивная программа 	I-XI	
14.06.2019	День прыгуна - выполнение нормативов комплекса ГТО среди детей <ul style="list-style-type: none"> – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 	I-III	
21.06.2019	День силовика - выполнение нормативов комплекса ГТО среди детей <ul style="list-style-type: none"> – Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) – Метание мяча весом 150 г – Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Поднимание туловища из положения лежа на спине – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 	I-III	
23.06.2019	Акция «Молодёжь - за ГТО!», в рамках празднования Дня Молодёжи <ul style="list-style-type: none"> – Спортивная программа 	VI-VIII	

Информация для участников

Для участия в выполнении нормативов комплекса ГТО **необходимо**:

1. Зарегистрироваться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на Всероссийском портале комплекса по адресу www.gto.ru (на сайте участник принимает условия пользовательского соглашения и даёт согласие на обработку персональных данных в соответствии с требованиями законодательства РФ в области персональных данных).
2. Подать заявку на участие в Центр тестирования по адресу: г. Пучеж, ул. Ленина, д. 48.
3. Пройти медицинский осмотр (справка о допуске от участкового терапевта).
4. Прийти в выбранный день согласно графику в Центр тестирования для прохождения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Примечание: все требования для участия выполняются лично участником.