



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель Центра
 тестирования ГТО
И.Н. Смыслова
 «25» декабря 2019 г.



**График приема нормативов комплекса ГТО
 среди населения Пучежского муниципального района
 на I квартал 2020 года**

Наименование центра тестирования	Дата проведения	Виды испытания	Степень	Места тестирования
Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр г. Пучеж»	19.01.2020 02.02.2020 23.02.2020	«Пучежане все готовы к нормативам ГТО!» – Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км – Передвижение на лыжах на 2 км, 3 км	I-XI	Лыжная база Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр г. Пучеж» 155360 г. Пучеж, ул. Ленина, д.48
	15.03.2020 29.03.2020	«Пучежане все готовы к нормативам ГТО!» – Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью или сиденье стула – Рывок гири 16 кг – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из положения лежа на спине – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м – Стрельба из пневматической винтовки – Челночный бег 3x10 м	I-XI	Спортивный зал Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр г. Пучеж» 155360 г. Пучеж, ул. Ленина, д.48

Информация для участников

Для участия в выполнении нормативов ВФСК 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.