



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ  
ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»  
ИНН/КПП 6027109790/602701001, ОГРН 1076027011785  
180000, Российская Федерация, Псковская область, город  
Псков, Ул. Кузнецкая, дом 33  
Тел.: 8 (8112) 73-98-82  
E-mail: gto.unost.pskov@yandex.ru  
www.vk.com/centr\_yunost\_centр\_gto

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

## ГРАФИК ПРИЁМА НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО на 2017г.

МБУ ДО ДООСЦ «Юность» - Центр тестирования ВФСК ГТО города Пскова  
Адрес: г. Псков ул. Кузнецкая д.33  
р. тел 73-98-82 сайт [https://vk.com/centr\\_yunost\\_centр\\_gto](https://vk.com/centr_yunost_centр_gto)

Дата выполнения испытаний	Время	Испытания (тесты)	Место тестирования
<b>Январь</b>		Подтягивание из виса на высокой перекладине	МБУ ДО ДООСЦ «Юность» г. Псков, ул. Кузнецкая д.33
9.01-----12.00-13.00			
23.01-----12.00-13.00		Рывок гири 16 кг	
<b>Февраль</b>		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	
2.02-----13.00-14.00			
9.02-----13.00-14.00			
20.02-----12.00-13.00		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	
27.02-----12.00-13.00			
<b>Март</b>		Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	
2.03-----13.00-14.00			
6.03-----12.00-13.00			
9.03-----13.00-14.00		Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула	
<b>Апрель</b>		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	
3.04-----12.00-13.00			
17.04-----12.00-13.00			
24.04-----12.00-13.00			
28.04-----13.00-14.00		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	
<b>Май</b>			
11.05-----13.00-14.00		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	
26.05-----13.00-14.00		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз)	
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	

**ВНИМАНИЕ !!!!**  
**ЕСЛИ БУДЕТ ЛЕЖАТЬ СНЕГ – БУДУТ ПРОВОДИТСЯ ТОЛЬКО ЛЫЖИ !!!!**  
**ЕСЛИ СНЕГА НЕ БУДЕТ – БУДЕТ ПРОВОДИТСЯ ТОЛЬКО**  
**КРОСС ПО ПЕРЕСЕЧЁННОЙ МЕСТНОСТИ**

<b>Январь</b> 19.01 26.01 31.01	14.00-15.00	Бег на лыжах на 3 км	Корятово Лыжная база «Сосенка»,
		Бег на лыжах на 5 км	
		Бег на лыжах на 1 км	
		Бег на лыжах на 2 км	
		Передвижение на лыжах на (3км), (2км)	
		Смешанное передвижение по пересечённой местности на (1,5 км), (2км), (3км)	
		Кросс на 2 км по пересечённой местности*	
		Кросс на 3 км по пересечённой местности*	
Кросс на 5 км по пересечённой местности*			
<b>Январь</b> 13.01 20.01 27.01 <b>Февраль</b> 3.02 10.02 <b>Март</b> 3.03 10.03 24.03 <b>Апрель</b> 7.04 21.04	13.00-13.40	Плавание без учёта времени (м)	Бассейн «Универсант» ул. Плехановский посад д.25
		Плавание на 50 м	
		Плавание на 25м	
		Плавание преодолеть дистанцию (м)	
<b>Январь</b> 10.01 17.01 24.01 <b>Февраль</b> 7.02 14.02 21.02 <b>Март</b> 7.03 14.03 <b>Апрель</b> 4.04 18.04	15-15.40	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м, 10м (очки)	МБУ ДОД «Центр внешкольной работы «Патриот», г. Псков, ул. Пушкина, д.6 Тир на базе МБОУ «Лицей №4 «Многопрофильный», г. Псков, ул. Коммунальная, д.30
<b>Март</b> 16.03 21.03 28.03 30.03 <b>Апрель</b> 11.04 20.04 27.04 <b>Май</b> 2.05 16.05 23.05 29.05	13.00-14.00	Челночный бег 3x10м	МБУ «Стадион «Машиностроитель», г. Псков, ул. Кузнецкая д.25
		Бег 30м	
		Бег на 60 м	
		Бег на 100 м	
		Смешанное передвижение (1 км), (2км)	
		Смешанное передвижение (км)	
		Скандинавская ходьба на (3км)	
		Метание спортивного снаряда весом 700 г	
		Метание спортивного снаряда весом 500 г	
		Метание мяча весом 150 г	

<b>Март</b> 13.03 17.03 23.03		Прыжок в длину с разбега	
<b>Апрель</b> 6.04 14.04 25.04	13.00-14.00	Бег на 1 км	МБУ «Стадион «Машиностроитель», г. Псков, ул. Кузнецкая д.25
<b>Май</b> 5.05 25.05 31.05		Бег на 1,5 км	
		Бег на 2 км	
		Бег на 3 км	

### Примечание!

1. Оружие для выполнения испытания «Стрельба из пневматической винтовки» предоставляется организаторами сдачи норм ГТО – Центром тестирования ВФСК «ГТО».
2. Участники испытания «Скандинавская ходьба» должны иметь собственные палки для выполнения вида.
3. Участники испытания «Бег на лыжах» должны иметь собственные лыжи или самостоятельно взять на прокат на лыжной базе «Сосёнка».

Руководитель



А.Ю. Камезин