

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ЦФП "Надежда"

Е.Г. Подзолков

" 20 " марта 2018 г.

График

организации и проведения тестирования взрослого населения города Сургута в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

на апрель - май, сентябрь - ноябрь 2018 года

**Взрослое население с VI - XI СТУПЕНЬ**

Дата тестирования		Вид испытания (тестирования)	Место тестирования	Время тестирования
1-й и 3-й понедельник каждого месяца 2018 года	02.04.2018	Общая физическая подготовка: рывок гири 16 кг, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/о гимнастическую скамью, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине	ФСКИ "Мечта" (ул. Мелик- Карамова, 74А)	с 19:30 до 21:00
	16.04.2018			
	07.05.2018			
	21.05.2018			
	03.09.2018			
	17.09.2018			
	01.10.2018			
	15.10.2018			
	05.11.2018			
19.11.2018				
1-я и 3-я суббота каждого месяца 2018 года	07.04.2018	Легкая атлетика: Бег 30 м, 60 м, 100 м, бег 2 км, 3 км; Смешанное передвижение 2 км, 3 км; Скандинавская ходьба на 3 км; Смешанное передвижение по пересеченной местности 2 км, 3 км; Кросс на 3 км, 5 км; Прыжок в длину с разбега	ЦАС (Нефтеюганское шоссе, 20/1)	с 10:00 до 13:00
	21.04.2018			
	05.05.2018			
	19.05.2018			
	01.09.2018			
	15.09.2018			
	06.10.2018			
	20.10.2018			
	03.11.2018			
17.11.2018				
1-й и 3-й суббота каждого месяца 2018 года	07.04.2018	Плавание	КСК "Геолог" (ул. Мелик- Карамова, 12)	с 13:00 до 14:00
	21.04.2018			
	05.05.2018			
	19.05.2018			
	01.09.2018			
	15.09.2018			
	06.10.2018			
	20.10.2018			
	03.11.2018			
17.11.2018				

каждую пятницу месяца 2018 года	06.04.2018	Стрельба	СУЦ АШ ДОСААФ России (ул. 30 лет победы, 31)	с 18:00 до 20:00
	13.04.2018			
	20.04.2018			
	27.04.2018			
	04.05.2018			
	11.05.2018			
	18.05.2018			
	25.05.2018			
	07.09.2018			
	14.09.2018			
	21.09.2018			
	28.09.2018			
	05.10.2018			
	12.10.2018			
	19.10.2018			
	26.10.2018			
	02.11.2018			
09.11.2018				
16.11.2018				
23.11.2018				
30.11.2018				
23.03.2018	Бег на лыжах на 2 км, 3 км, 5 км; Передвижение на лыжах 2 км		Спортивное Ядро (Югорский тракт, 8)	с 10:00 до 12:00
26.05.2018	Легкая атлетика: Бег 30 м, 60 м, 100 м, бег 2 км, 3 км; Смешанное передвижение 2 км, 3 км; Скандинавская ходьба на 3 км; Смешанное передвижение по пересеченной местности 2 км, 3 км; Кросс на 3 км, 5 км; Метание спортивного снаряда весом 500 г /700 г; Прыжок в длину с разбега.			
27.05.2018	Тур.поход			

**Примечания:**

Справки по телефону: 8-900-394-60-70

Индивидуальные и коллективные заявки направлять на e-mail : [gto.surgut-nadejda@mail.ru](mailto:gto.surgut-nadejda@mail.ru)

Дополнительная информация на сайте: [nadezhda-sport.ru](http://nadezhda-sport.ru)

К тестированию допускаются лица, имеющие медицинский допуск по установленной форме (Приказ Депздрава Югры № 1394 от 14.12.2016)