

Расписание мероприятий и приёма нормативов ВФСК «ГТО» на май:

<i>Дата</i>	<i>Время</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Нормативы</i>	<i>Возраст, участники</i>
02.05.2023 Вторник	09.30-14.30	МБОУ "Гимназия № 1»,	- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек., 60 сек.) - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) - Челночный бег 3х10 м(с) - Подтягивание из виса на высокой перекладине - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	От 6 лет и старше учащиеся, сотрудники
05.05.23 Пятница	09.00-15.00	Южно-Приобское месторождение	- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 60 сек.) - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) - Рывок гири 16 кг - Подтягивание из виса на высокой перекладине - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	От 20 и старше, сотрудники ООО «Газпромнефть-Хантос»
13.05.23 Суббота « День спорта » среди всех категорий населения »	12:30 до 14:00 час.	Стадион «ЮКИОР» (Студенческая, 31)	- Бег на 1000 м - Бег на 1500 м - Бег на 2000 м - Бег на 3000 м - Шестиминутный бег (м) - Смешанное передвижение на 1000 м	все категории населения

14.05.23 Воскресенье	12:30 до 14:00 час.	Стадион «ЮКИОР» (Студенческая, 31)	- Бег на 30 метров - Бег на 60 метров - Метание мяча весом 150 г. - Метание спортивного снаряда весом 500 г - Метание спортивного снаряда весом 700 г	все категории населения
16.05.23	09.00-15.00	МБОУ "СОШ № 5»	- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.,60 сек.) - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) - Челночный бег 3х10 м(с) - Подтягивание из виса на высокой перекладине - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	От 6 лет и старше
18.05.23 Четверг	09.00-15.00	МБОУ "СОШ № 4»	- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.,60 сек.) - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) - Челночный бег 3х10 м(с) - Подтягивание из виса на высокой перекладине - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	От 6 лет и старше
19.05.23 Пятница	09.00-15.00	МБОУ "СОШ № 4	- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 60 сек.) - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) - Челночный бег 3х10 м(с) - Подтягивание из виса на высокой перекладине - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	От 6 лет и старше

			- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	
22.05.23	09.00-14.00	МБОУ "СОШ № 6 им. Сирина Н.И»	- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.,60 сек.) - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) - Челночный бег 3х10 м(с) - Подтягивание из виса на высокой перекладине - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	От 6 лет и старше
27.05.23 суббота	12.30-14.00	Летний фестиваль ВФСК «ГТО» среди образовательных организаций города Ханты-Мансийска (IV - V ступень)	- Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м, из «электронного оружия» - Плавание 50 м	12-15 лет
28.05.23 Воскресенье	12.30-14.00	Летний фестиваль ВФСК «ГТО» среди образовательных организаций города Ханты-Мансийска (IV - V ступень)	- Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши) - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки, девушки) - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	12-15 лет

Телефон отдела тестирования ГТО: +7(3467)388-200 (доб.327)