

**ГРАФИК**  
**приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**  
**Центром тестирования ГТО у населения МО ГО «Усинск» на февраль 2021 года**



**«УТВЕРЖАЮ»**  
 Директор МАУ «ЦСМ г. Усинска»  
 Н.Н. Хазипова  
 2021 г.

№	Виды испытаний комплекса ВФСК «ГТО»		Дни недели приема испытаний ВФСК «ГТО»	Время приема испытаний	Место приема испытаний комплекса ГТО	Ф.И.О. судей ВФСК «ГТО»
	Муж.	Жен.				
<b>Основные испытания комплекса ГТО на февраль 2021 года</b>						
<b>Обязательные виды</b>						
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)					
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		20.02.2021	18.00 - 20.00	МБУ «СПШ» г. Усинска (зал бокса)	Давидовская Т.Н. Плешевич К.С. Потемка Н.П.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				
4	Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)					
<b>Испытания комплекса ГТО по выбору</b>						
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)					
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)		20.02.2021	18.00 - 20.00	МБУ «СПШ» г. Усинска (зал бокса)	Давидовская Т.Н. Плешевич К.С. Потемка Н.П.
8	Плавание 25,50 метров (мин.сек)		12.02.2021	20.00 - 21.00	МБУ «СПШ №1» г. Усинска (большая ванна)	
9	Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (мин.сек)		07.02.2021	11.00 - 12.00	Лыжная трасса МБУ «СПШ №2» г. Усинска	Давидовская Т.Н.
<b>Зимний фестиваль ВФСК «ГТО» среди мальчиков и девочек, юношей и девушек общеобразовательных учреждений в 2021 году,</b> <b>Зимний Фестиваль ВФСК «ГТО» среди участников VI, VII ступеней и ветеранов в зачет круглогодичной республиканской Спартакиады</b>						
<b>Обязательные виды</b>						
Муж.						
Жен.						
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)					
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		06.02.2021	14.00 - 16.00	МБУ «СПШ» г. Усинска (зал бокса)	Давидовская Т.Н. Плешевич К.С. Потемка Н.П.
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				

13	Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	-				
<b>Испытания комплекса ТЮ по выбору</b>						
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	06.02.2021	18.00-20.00	МБУ «СПШ» г. Усинска (зал бокса)	Давидовская Т.Н. Плешевич К.С. Потемка Н.П.	
15	Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (мин.сек)	07.02.2021	11.00 - 12.00	Лыжная трасса МБУ «СПШ №2» г. Усинска	Давидовская Т.Н.	