

График тестирования ВФСК ГТО на МАРТ 2023 .г

дата	время	наименование	ступень	место проведения	примечание
12.03	11.00	Стрельба	III- XI	пр.Н.Ополчения 24 лит.А ст.Шторм <u>тир</u>	
	10.00	<u>Зальные виды:</u> подтягивание и сгибание разгибание рук в упоре лежа, рывок гири, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа, наклон на гибкость, челночный бег, бег 30м.	I-XI	пр.Н.Ополчения 24 лит.А ст.Шторм	
	11.30	<u>Стадион:</u> бег на выносливость/ бег по пересеченной местности/лыжи (при соотв. погодных условиях)	I-XI	<u>крытый спорт. манеж</u> <u>стадион</u>	
20.03	16.00	Стрельба	III - XI	пр.Н.Ополчения 24 лит.А ст.Шторм <u>тир</u>	
20.03	16.30	<u>Зал:</u> подтягивание и сгибание разгибание рук в упоре лежа, рывок гири, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа, наклон на гибкость, челночный бег, бег 30м.	V -VI	пр.Н.Ополчения 24 лит.А ст.Шторм <u>стадион</u>	Регистрация на тестирование проходит в крытом манеже за 15 минут до начала тестирования Наличие сменной спорт. обуви и формы
	17.00	<u>Стадион:</u> бег на выносливость/ бег по пересеченной местности/лыжи (при соотв. погодных условиях)			

12.03	13.20	Плавание-ГТО	I-III IV-XI	пр.Ветеранов 58 ФОК «Газпром»	Предварительная запись на тестирование по плаванию – ОБЯЗАТЕЛЬНА!!!! (на сайте или по телефону 377-58-83) Регистрация в день тестирования проходит строго по графику в холле бассейна. При себе иметь: шапочка для плавания, гель для душа, тапки и т.д Мед.справка от врача, с указанием –кожные покровы чистые. При посещении бассейна, всем иметь Средства индивид. Защиты (маску)
<p>Участник должен иметь при себе удостоверение личности, медицинский допуск - справка, подписанная врачом и заверенная печатью медицинской организации и личную карточку участника тестирования (https://www.nz-sport.ru/GTO/GTO.php)</p> <p>Участник I-V(VI) ступени проходит эл. регистрацию на прохождение тестов ГТО (https://www.nz-sport.ru/GTO/GTO_tests.php)</p> <p>Участнику VI-XI ступени на прохождение тестов ГТО, необходимо пройти : или эл. регистрацию на прохождение тестов ГТО (https://www.nz-sport.ru/GTO/GTO_tests.php) или предварительную запись по телефону 377-58-83 (Пн-Чт с 10.00 до 17.00)</p>					

Участник должен быть зарегистрирован на Официальном сайте ВФСК ГТО (<https://www.gto.ru/>) и иметь с собой свой ID(УИН) номер.