

03.12.2019 № 167

**График приёма нормативов  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
на I-ое полугодие 2020г.**

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)

**Места тестирования указаны согласно Постановлению Администрации  
города Пскова от 11.06.2019г. за № 853**

| Дата выполнения испытаний                | Время                                       | Испытания (тесты)   | Место тестирования   |
|--|---|---|--|
| <b>Январь</b><br>28.01                   | <b>Регистрация<br/>с 14.00<br/>до 14.15</b> | Подтягивание из виса на высокой перекладине                               | МБУ ДО ДООСЦ «Юность»<br>г. Псков,<br>ул. Кузнецкая д.33       |
| <b>Февраль</b><br>4.02                   |   | Рывок гири 16 кг  |  |
| <b>Март</b><br>3.03                      |   | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине                           |  |
| <b>Апрель</b><br>2.04                    |   | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу                            |  |
| <b>Май</b><br>19.05                      |   | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью                 |  |
| <b>Июнь</b><br>9.06                      |   | Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула                         |  |
|  |   | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |  |
|  |   | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)            |  |
|  |   | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)  |  |
|  |   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                               |  |
| <b>Январь</b><br>16.01<br>21.01<br>30.01 | <b>Регистрация<br/>с 14.00<br/>до 14.15</b> | Бег на лыжах на (1 км), (2 км), (3 км), (5 км)                            | Корытово<br>Лыжная база<br>«Сосенка»                           |
|  |   | Передвижение на лыжах на (2км), (3км)                                     |  |
| <b>Март</b><br>19.03<br>24.03            | <b>Регистрация<br/>с 14.00<br/>до 14.15</b> | Челночный бег 3x10м<br><br>Бег на (30м), (60м), (100м)                    | г. Псков,<br>Городской парк культуры и отдыха им. А.С. Пушкина |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>Апрель</b><br>21.04<br><b>Май</b><br>21.05<br><b>Июнь</b><br>16.06   | <b>Регистрация</b><br>с 14.00<br>до 14.15 | Челночный бег 3x10м<br><br>Бег на<br>(30м), (60м), (100м)   | г. Псков,<br>Городской парк<br>культуры и отдыха им.<br>А.С. Пушкина                    |
| <b>Март</b><br>5.03<br>12.03<br><b>Апрель</b><br>7.04<br><b>Май</b><br>26.05<br><b>Июнь</b><br>23.06                          | <b>Регистрация</b><br>с 14.00<br>до 14.15 | Кросс<br>(бег по пересечённой местности)<br>на (2км),(3км),(5км)<br>Смешанное передвижение<br>по пересечённой местности<br>на (1км),(2км), (3км)<br>Метание спортивного снаряда<br>весом (700г), (500г)<br>Метание мяча весом 150 г | г. Псков,<br>«Летний сад»,<br>Памятник<br>"Мать и дитя"<br>рядом с колесом<br>обозрения |
| <b>Март</b><br>17.03<br>31.03<br><b>Апрель</b><br>28.04<br><b>Май</b><br>28.05<br><b>Июнь</b><br>30.06                        | <b>Регистрация</b><br>с 14.00<br>до 14.15 | Бег<br>на (1км), (1,5км), (2км), (3км)<br>Смешанное передвижение<br>на (1км), (2км)<br>Скандинавская ходьба на (3км)  | г. Псков,<br>«Летний сад»,<br>Памятник<br>"Мать и дитя"<br>рядом с колесом<br>обозрения |
| <b>Февраль</b><br>27.02<br><b>Апрель</b><br>30.04<br><b>Июнь</b><br>2.06  | <b>Регистрация</b><br>с 14.00<br>до 14.15 | Стрельба из пневматической<br>винтовки из положения сидя или<br>стоя с опорой локтей о стол или<br>стойку, дистанция -<br>10м (очки)  | МБУ ДО ДООСЦ<br>«Юность»<br>г. Псков,<br>ул. Кузнецкая д.33                             |
| <b>Январь</b><br>24.01<br><b>Февраль</b><br>7.02<br>21.02<br><b>Март</b><br>13.03<br>27.03<br><b>Апрель</b><br>10.04<br>24.04 | <b>Регистрация</b><br>с 13.40<br>до 13.50 | Плавание<br>на (25м), (50м)   | Бассейн «Универсant»<br>ул. Плехановский<br>посад д.25                                  |

**Примечание!**

1. Оружие для выполнения испытания «Стрельба из пневматической винтовки» предоставляется организаторами приёма 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.

Руководитель



А.Ю. Камезин