

**План мероприятий на 2020 год по выполнению испытаний (тестов) нормативов ВФСК «ГТО»
(Муниципальный центр тестирования МАУ «ФОК «Красная Горка»)**

ЯНВАРЬ

ВАЖНО! Испытание «Бег на лыжах» будет проходить только по предварительной заявке. В случае отсутствия заявок, тестирование проводиться не будет.

1	21 января* вторник	<u>Бег на лыжах 1, 2 и 3 км</u>	МАУ ФОК «Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 13.30	1-3 ступень
---	-----------------------	---------------------------------	---	----------------------------	----------------

**Дата испытания может меняться, в связи с погодными условиями и отсутствием заявки.*

ФЕВРАЛЬ

2	4 февраля* вторник	<u>Бег на лыжах 1,2 и 3 км. **</u>	МАУ ФОК «Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 13.30	1-3 ступень
		<u>Зимний фестиваль ВФСК ГТО 1 часть</u>			1-5 ступень
3	27 февраля четверг	<u>Зимний фестиваль ВФСК ГТО 2 часть</u>	МАУ ФОК «Красная горка»	Начало испытаний: 14.00	1-5 ступень

** Дата испытания может меняться, в связи с погодными условиями.*

*** Испытание будет проходить только для тех детей, которые первый раз выполнили норматив на результат «без знака» или не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине.*

Испытание будет проводиться только по предварительной заявке.

В случае отсутствия заявок, тестирование проводиться не будет.

МАРТ

4	16 март	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	5-6 ступень
5	17 марта	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	3-4 ступень
6	18 марта	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища, метание в цель + <u>плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	1-2 ступень

АПРЕЛЬ

7	13 апреля	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	5-6 ступень
8	14 апреля	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	3-4 ступень

9	15 апреля	ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища, метание в цель + плавание	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	1-2 ступень
МАЙ					
10	18 мая	Легкая атлетика Бег 30м,60 м, 2 км, 3 км, челночный бег 3x10м прыжки в длину, метание	Стадион «Спартак»	14.00	5-6 ступень
11	19 мая	Легкая атлетика Бег 30 м,60м,1 км,1,5 км, челночный бег 3x10м прыжки в длину, метание	Стадион «Спартак»	14.00	3-4 ступень
12	20 мая	Легкая атлетика Бег 30 м,60м,1 км,1,5 км, челночный бег 3x10м прыжки в длину, метание	Стадион «Спартак»	14.00	1-2 ступень
13	Май	Летний фестиваль ВФСК ГТО			

СЕНТЯБРЬ

№	Дата	Наименование испытания	Место проведения	Время проведения	Ступень
14	14 сентября	Легкая атлетика Бег30м,60м, 100 м; 2 км;3 км; челночный бег 3x10м; прыжки в длину; метание	Стадион «Спартак»	14.00	5-6 ступень

15	15 сентября	<u>Легкая атлетика</u> Бег 30м,60 м, 2 км, 3 км, челночный бег 3х10м прыжки в длину, метание	Стадион «Спартак»	14.00	3-4 ступень
16	16 сентября	<u>Легкая атлетика</u> Бег 30 м,60м,1 км,1,5 км, челночный бег 3х10м прыжки в длину, метание	Стадион «Спартак»	14.00	1-2 ступень

ОКТАБРЬ

17	5 октября	<u>Легкая атлетика</u> Бег 30м,60м, 100 м; 2 км;3 км; челночный бег 3х10м; прыжки в длину; метание	Стадион «Спартак»	14.00	5-6 ступень
18	6 октября	<u>Легкая атлетика</u> Бег 30м,60 м, 2 км, 3 км, челночный бег 3х10м прыжки в длину, метание	Стадион «Спартак»	14.00	3-4 ступень
19	7 октября	<u>Легкая атлетика</u> Бег 30 м,60м,1 км,1,5 км, челночный бег 3х10м прыжки в длину, метание	Стадион «Спартак»	14.00	1-2 ступень

НОЯБРЬ

20	16 ноября	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднятие туловища, рывок гири + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	5-6 ступень
21	17 ноября	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднятие туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	3-4 ступень

22	18 ноября	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднятие туловища, метание в цель + <u>плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	1-2 ступень
----	-----------	---	----------------------------	-------	------------------------

ДЕКАБРЬ

23	14 декабря	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднятие туловища, рывок гири + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	5-6 ступень
24	15 декабря	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднятие туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	3-4 ступень
25	16 декабря	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднятие туловища, метание в цель + <u>плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	1-2 ступень