

УТВЕРЖДАЮ

И.о. начальника Управления
физической культуры и
спорта администрации
городского округа город Бор
Нижегородской области

Р.Е.Домахин

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
образования и молодежной
политики администрации
городского округа город Бор

С.В. Казимилова

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ «ФОК
«Красная Горка»

Г.В.Пржевальский

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ «ФОК
«Кварц» им.В.С.Щукина

М.А.Горшков

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ СШ
«Спартак»

А.А.Белов

**План мероприятий на 2022 год по выполнению испытаний (тестов) нормативов ВФСК «ГТО»
Среди образовательных учреждений
(Муниципальный центр тестирования МАУ «ФОК «Красная Горка»)**

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

ЯНВАРЬ

1	24 января понедельник	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная горка»	Начало испытаний: 14.00	5-6 ступень
2	25 января вторник	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная горка»	Начато испытаний: 14.00	3-4 ступень

3	26 января	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища <u>Метание в цель</u>	МАУ ФОК «Красная горка»	Начато испытаний: 14.00	1-2 ступень
---	-----------	---	----------------------------	----------------------------	----------------

ФЕВРАЛЬ

1	3 февраля* четверг	<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</u> <u>ВФСК ГТО 1 часть</u>			1-5 ступень
2	24 февраля четверг	<u>Зимний фестиваль</u> <u>ВФСК ГТО 2 часть</u>	МАУ ФОК «Красная горка»	Начато испытаний: 14.00	1-5 ступень

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

МАРТ

1	14 марта понедельник	<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
2	15 марта вторник	<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
3	16 марта среда	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища, метание в цель + <u>плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	1-2 ступень

4	22 марта * вторник	<u>Бег на лыжах 1,2 и 3 км</u>	МАУ ФОК «Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	13.30	1-3 ступень
---	-----------------------	--------------------------------	---	-------	-------------

* Испытания будут проходить только для тех детей, которые первый раз выполнили норматив на результат «без знака» не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.

АПРЕЛЬ

1	25 апреля понедельник	<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
2	26 апреля вторник	<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
3	27 апреля среда	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища, метание в цель + <u>плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	1-2 ступень

МАЙ

1	16 мая понедельник	<u>Легкая атлетика</u> Бег 30 м,60м,1 км,1,5 км, челночный бег 3х10м прыжки в длину, метание	Стадион «Спартак»	14.00	1-3 ступень
2	17 мая вторник	<u>Легкая атлетика</u> Бег 30м,60 м, 2 км, 3 км, челночный бег 3х10м прыжки в длину, метание	Стадион «Спартак»	14.00	4-6 ступень

3	18 Мая среда	<u>Летний фестиваль ВФСК ГТО</u>	Стадион «Спартак»	13.30	1-5 ступень
---	-----------------	----------------------------------	----------------------	-------	-------------

СЕНТЯБРЬ

1	12 сентября понедельник	<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
2	13 сентября вторник	<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
3	14 сентября среда	<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

1	10 октября понедельник	<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
2	11 октября вторник	<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
3	12 октября среда	<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

1	14 ноября понедельник	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища, рывок гири + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	5-6 ступень
---	--------------------------	--	----------------------------	-------	----------------

2	15 ноября вторник	<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
3	16 ноября среда	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища, метание в цель + <u>плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	1-2 ступень

ДЕКАБРЬ

1	12 декабря понедельник	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища, рывок гири + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	5-6 ступень
2	13 декабря вторник	<u>Бег на лыжах 2,3 и 5 км</u>	МАУ ФОК «КВАРЦ»	13.30	4-5 ступень
3	14 декабря среда	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища, метание в цель + <u>плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	1-2 ступень
4	15 декабря Четверг	<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