

УТВЕРЖДАЮ

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

Р.Е. Домахин

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 взрослого населения***

(Муниципальный центр тестирования МАУ «ФОК «Красная Горка»)

ВАЖНО! Все испытания проводятся строго по предварительной заявке

Февраль

1	По согласованию	<u>Бег на лыжах 1,2 и 3 км.и 5 км</u>	МАУ ФОК «Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 13.30	6-11 ступень
----------	-----------------	---------------------------------------	---	----------------------------	-------------------------

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

Февраль

1	5 февраля	<p><u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u></p>	<p>МАУ ФОК «Красная Горка»</p>	9.00	6-11 ступень
2	26 февраля	<p><u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u></p>	<p>МАУ ФОК «Красная Горка»</p>	9.00	6-11 ступень

Март

1	5 марта	<p><u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u></p>	<p>МАУ ФОК «Красная Горка»</p>	9.00	6-11 ступень
2	26 марта	<p><u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u></p>	<p>МАУ ФОК «Красная Горка»</p>	9.00	6-11 ступень

Апрель

1	2 апреля	<p><u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u></p>	<p>МАУ ФОК «Красная Горка»</p>	9.00	6-11 ступень
2	23 апреля	<p><u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u></p>	<p>МАУ ФОК «Красная Горка»</p>	9.00	6-11 ступень

Май

1	14 мая	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень
2	28 мая	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень

Июнь

1	4 июня	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень
2	25 июня	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень

Сентябрь

1	10 сентября	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень
2	17 сентября	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень

Октябрь

1	1 октября	<u>Легкая атлетика</u> Бег 30м, 60м, 100 м; 2 км; 3 км; челночный бег 3x10м; прыжки в длину; метание	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень
---	-----------	---	----------------------	------	-----------------

2	22 октября	Легкая атлетика Бег 30м,60 м, 2 км, 3 км, челночный бег 3х10м прыжки в длину, метание	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень
---	------------	---	----------------------	------	-----------------

Ноябрь

1	5 ноября	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища, рывок гири + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	9.00	6-11 ступень
2	26 ноября	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	9.00	6-11 ступень

Декабрь

1	3 декабря	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища, рывок гири + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	9.00	6-11 ступень
2	17 декабрь	<u>ОФП</u> Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ФОК «Красная Горка»	9.00	6-11 ступень