



УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления физической культуры и спорта администрации городского округа Бор Нижегородской области



Р.Е. Домохин

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ «ФОК «Красная Горка»



Г.В. Пржевальский

СОГЛАСОВАНО

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



М.А. Горюшков

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ СШ «Стартак»



А.А. Ветов

План мероприятий на 2024 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	Бег на лыжах 1,2 и 3 км.и 5 км	МАУ ФОК «Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 13.30	6-11 ступень
---	-----------------	--------------------------------	---	----------------------------	-----------------

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

Февраль

1	3 февраля	ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища +	МАУ ФОК «Красная Горка»	9.00	6-11 ступень
2	10 февраля	Стрельба из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища +	МАУ ФОК «Красная Горка»	9.00	6-11 ступень
3	17 февраля	Стрельба из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища +	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	МЧС

Март

1	2 марта	ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища +	МАУ ФОК «Красная Горка»	9.00	6-11 ступень
2	16 марта	Стрельба из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища +	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	Предприятия
3	23 марта	Стрельба из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища +	МАУ ФОК «Красная Горка»	9.00	6-11 ступень
4	30 марта	Стрельба из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища +	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	Спартакиада среди работников ФК и С

Апрель

1	6 апреля	ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища +	МАУ ФОК «Красная Горка»	9.00	6-11 ступень
2	13 апреля	Стрельба из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища +	МАУ ФОК «Красная Горка»	9.00	6-11 ступень
Май					
Стрельба из электронного оружия+плавание					

1	18 мая	Легкая атлетика Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень
2	19 мая	Легкая атлетика Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень
3	23 мая	Легкая атлетика Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень
4	24 мая	Легкая атлетика Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	14.00	Предприятия
5	30 мая	Легкая атлетика Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	14.00	МЧС

Июнь

1	8 июня	Легкая атлетика Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень
2	14 июня	Легкая атлетика Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	14.00	Спартакиада среди работников ФК и С
3	22 июня	Легкая атлетика Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень

Сентябрь

1	7 сентября	Легкая атлетика Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень
2	14 сентября	Легкая атлетика Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень
3	20 сентября	Легкая атлетика Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	14.00	МЧС
4	27 сентября	Легкая атлетика Короткая дистанция, длинная дистанция, метание спортивного снаряда	Стадион «Спартак»	14.00	Предприятия

Октябрь

1	12 октября	Легкая атлетика Бег 30м, 60м, 100 м; 2 км; 3 км; челночный бег 3х10м; прыжки в длину; метание	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 ступень
---	------------	--	----------------------	------	--------------

2	19 октября	Легкая атлетика Бег 30м, 60 м, 2 км, 3 км, челночный бег 3x10м прыжки в длину, метание	Стадион «Спартак»	9.00	6-11 сентябрь
---	------------	--	----------------------	------	------------------

Ноябрь

1	14 ноября	ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища, рывок гири +	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	МЧС
2	15 ноября	Стрельба из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища, рывок гири +	МАУ ФОК «Красная Горка»	14.00	Предприятия
3	16 ноября	Стрельба из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища, рывок гири +	МАУ ФОК «Красная Горка»	9.00	6-11 сентябрь
4	23 ноября	Стрельба из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища +	МАУ ФОК «Красная Горка»	9.00	6-11 сентябрь

Декабрь

1	7 декабря	ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища, рывок гири +	МАУ ФОК «Красная Горка»	9.00	6-11 сентябрь
2	14 декабря	Стрельба из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища +	МАУ ФОК «Красная Горка»	9.00	6-11 сентябрь
		Стрельба из электронного оружия+плавание			