



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель РЦТ ВФСК ГТО РС (Я)  
А.В. Брызгалов  
«27» сентября 2018 года

Программа  
проведения тестирования испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения на октябрь 2018 года.

№	Вид программы	Время	Место	Ответственные	Примечание
5 октября (Пятница).					
1.	Бег по пересеченной местности на 2км, 3км, 5 км.	14:00 - 17:00 ч.	Центральный парк культуры и отдыха.	РЦТ ВФСК ГТО РС (Я).	Флажки, секундомеры, ленты, разметки (конусы). Спортивный снаряд, метровка 50м, ролл ап, личные карточки.
2.	Метание спортивного снаряда весом (500, 700гр.)				
12 октября (Пятница).					
3.	Бег на 100 м.	14:00 - 17:00 ч.	Стадион «Туймаада» им. Н.Н. Тарского (манеж).	РЦТ ВФСК ГТО РС (Я).	Секундомеры, сигнальные флажки, ролл ап, личные карточки.
4.	Бег на 2000м., 3000 м.				
5.	Смешанное передвижение				
6.	Челночный бег 30x10 (6 ступень м; ж.).				
18 октября (Четверг).					
7.	Плавание на 50 м. Справка для бассейна (флг, я/г, гинеколог)	12:00 - 14:00 ч.	ПБ «Чолбон».	РЦТ ВФСК ГТО РС (Я).	Ролл ап, личные карточки.
19 октября (Пятница).					
8.	Стрельба из пневматической винтовки.	14:00 - 17:00 ч.	Стадион «Туймаада» им. Н.Н. Тарского (манеж).	РЦТ ВФСК ГТО РС (Я).	Пульки, мишени, ролл ап, личные карточки.
26 октября (Пятница).					
9.	Подтягивание на перекладине, рывок гири, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу,	14:00 - 17:00 ч.	Стадион «Туймаада» им. Н.Н. Тарского (манеж).	РЦТ ВФСК ГТО РС (Я).	Метровка для прыжка в длину, линейка, гири 16 кг., гимнастические маты, ролл ап, личные карточки.
10.	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье,				
11.	Прыжок в длину с места,				
12.	Поднимание туловище из положения лежа на спине.				

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- Наличие заявки на прохождение тестирования;
- При предоставлении удостоверения, спортивный разряд будет засчитан как 1 пройденное испытание;
- Регистрация на интернет — портале комплекса ГТО ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)) — наличие Уникального Идентификационного Номера (УИН);
- Предъявление документа, удостоверяющего личность;
- Предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом выданного по результатам медицинского осмотра (обследования) (Положение об организации мед. осмотра (обследования) утвержденного приказом Минздрава России от 01.02.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физкультурой и спортом...»).

Контакты: ул. Лермонтова 64, телефон: 8 (411-2) 31-81-83 (доб. 205), электронный адрес: [gto\\_sakha@mail.ru](mailto:gto_sakha@mail.ru)