

УТВЕРЖДАЮ
Директор РЦ ВФСК ГТО РС (Я)
/А.В. Брызгалов/
«...» января 2020 года

Программа
проведения тестирования испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения г. Якутска
на **Январь** месяц 2020 года

№	Вид программы	Время	Место
17 января (Пятница).			
1.	- Силовые виды: (подтягивание на перекладине, рывок гири), сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. - Наклон, вперед стоя на гимнастической скамье. - Прыжок в длину с места. - Поднимание туловище из положения лежа на спине. - Челночный бег 3х10 (6 ступень м; ж.). - Стрельба из пневматической винтовки.	14:00-16:00ч.	Манеж стадиона «Туймаада» им. Н. Н. Тарского
23 января (Четверг)			
2.	- Плавание на 25 м, 50 м.	12:00-13:00ч	ПБ «Чолбон»
31 января (Пятница)			
3.	- Бег на 30, 60 (по выбору). - Бег на 2000м., 3000 м. - Смешанное передвижение.	14:00-16:00ч.	Манеж стадиона «Туймаада» им. Н. Н. Тарского

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- Наличие заявки на прохождение тестирования;
- Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы испытаний (тестов), соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия ВФСК ГТО. Разряд необходимо предоставлять ДО начала выполнения испытаний
- Регистрация на интернет — портале комплекса ГТО (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; Электронный адрес: gto_sakha@mail.ru