

«УТВЕРЖДАЮ»



Заместитель РЦ ВФСК ГТО РС(Я)

А.В. Брызгалов

2021 г.

**Программа
проведения тестирования испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения г. Якутска
на март месяц 2021 года**

№	Вид программы	Время	Место
5 марта (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.	14.00-16.00 ч.	Манеж Стадион «Туймаада» им. Н. Н. Тарского»
11 марта (Четверг)			
2	- Плавание на 25,50 м.; - Стрельба из пневматической винтовки.	12:30-13:15 ч. 14.00-17.00 ч.	ГБ «Чолбон» Стадиона «Туймаада» им. Н. Н. Тарского»
19 марта (Пятница)			
4	- Бег на 30,60 м; - Бег на 2000м., 3000 м; - Смешанное передвижение; - Челночный бег 3х10 (6 ступень м; ж.).	14:00-16.00 ч.	Манеж Стадиона «Туймаада» им. Н. Н. Тарского»
26 марта (Пятница)			
5	- 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.	14.00-16.00 ч.	Манеж Стадион «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

Отв. Сорокин А.В. с. 89640765474