УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ «СК «Кедр» НГО

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.В. Топчиев

**График приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**у всех категорий населения в январе 2023 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Виды испытаний | Время проведения | Место проведения |
| 15 января (воскресение) | Прием нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для всех категорий населения туристских навыков (5км) | 10.00 – 14.00 | Сбор участников похода у Водно-спасательной станции |
| 22 января (воскресенье) | Прием нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для всех категорий населения по бегу на лыжах | 09-00 – 09-30 регистрация;09.45 – выдача номеров;10.00 – старт | Стрелковый тир,ул. Ольховая, 69 |
| 26 января (четверг) | Прием «зальных видов» для всех категорий населения:- подтягивание из виса на высокой перекладине/ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;- прыжок в длину с места;- сгибание, разгибание рук;- наклон вперед из положения стоя;- поднимание туловища из положения лежа на спине;- метание теннисного мяча в цель;- челночный бег | 17-30 – 20-00 | Спортивный зал, (ул. Фрунзе, 7) |

К участию в индивидуальной сдаче нормативов комплекса «ГТО» допускаются участники тестирования, зарегистрированные в автоматизированной информационной системе «ГТО» на сайте www.gto.ru, имеющие УИН-номер, удостоверение личности и медицинскую справку (на плавание наличие справки на энтеробиоз обязательно!).

В дополнении сообщаю, для жителей города организованы тренировочные занятия по подготовке сдачи нормативов ГТО:

- «зальные виды» в еженедельном режиме - вторник, четверг с 17.30 до 20.00. Центр тестирования ВФСК ГТО (ул.Фрунзе 7);

Мероприятия будут проходить с учетом соблюдения санитарно-эпидемиологических требований при проведении официальных физкультурных и спортивных мероприятий в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 (соблюдение социальной дистанции, термометрия участников).

Справки по телефону 5-85-02 (с 08.30 до 16.30 час., перерыв с 13.00 до 14.00 час.), старший инструктор-методист Халилова Евгения Анатольевна; e-mail: sport-kedr@yandex.ru.