

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБУ ФОК в г.  
Кулебаки НО

  
Е.А.Лапочкин

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель МЦТ ВФСК  
ГТО в г.о.г. Кулебаки

  
И.Е.Алексеева

План – график проведения фестивалей, спартакиад, конкурсов и тестирования нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО муниципального центра тестирования ГТО г.о.г. Кулебакина 2021г.

Дата, время*		Вид испытания (теста) ВФСК ГТО	Место проведения
03.02	15.00	Тестирование бег на лыжах 1км, 2км, 3км, 5км	ФОК «ТЕМП» (лыжная трасса) ул. Серова д.59
14.02	12.00	Лыжня России в рамках ГТО, посвящённая 90 летию ГТО.	ФОК «ТЕМП» (лыжная трасса) ул. Серова д.59
25.02	12.00	Нижегородский Зимний фестиваль среди учащихся (муниципальный этап).	МБОУ «Гремячевская школа №2»
05.03	11.00	Открытый урок ВФСК ГТО, посвящённый 90 летию ВФСК ГТО.	МБОУ «Гремячевская школа №2»
30- 31.03	10.00	Малышиада (муниципальный этап)	ФОК «ТЕМП» (игровой зал) ул. Серова д.59
10.04	10.00	Тестирование бег на лыжах 1км, 2км, 3км, 5км	ФОК «ТЕМП» (лыжная трасса) ул. Серова д.59
13.04	15.00	Метание мяча 150г, метание спортивного снаряда 500г и 700г	ФОК «ТЕМП» (футбольное поле) ул. Серова д.59
21.04	15.00	Стрельба из электронного оружия	ФОК «ТЕМП» (тир) ул. Серова д.59
12.05	15.00	Бег 60м, смешанное передвижение 1000м, бег 2км, бег 3км	ФОК «ТЕМП» (футбольное поле) ул. Серова д.59
21.05	14.15	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, бег 30м	ФОК «ТЕМП» (игровой зал) ул. Серова д.59



25.05	по согласованию	Плавание	ФОК «ТЕМП» (бассейн) ул. Серова д.59
27.05	15.00	Метание мяча 150г, метание спортивного снаряда 500г и 700г, челночный бег 3x10м	ФОК «ТЕМП» (футбольное поле) ул. Серова д.59
июнь	по согласованию	Летний фестиваль ВФСК ГТО (муниципальный этап) среди секций ФОКа, посвящённый 90 летию ВФСК ГТО и Дню защиты детей.	ФОК «ТЕМП» (игровой зал) ул. Серова д.59
июль	по согласованию	Торжественное вручение золотых, серебряных и бронзовых знаков ВФСК ГТО в рамках фестиваля спорта «Спорт без границ».	по согласованию
август	по согласованию	Торжественное вручение золотых знаков и благодарственных писем ВФСК ГТО в рамках празднования дня физкультурника.	по согласованию
30.08	9.00	Бег 60м, смешанное передвижение 1000м, бег 1км, бег 1,5км, бег 2км, бег 3км	ФОК «ТЕМП» (футбольное поле) ул. Серова д.59
01.09	9.00	Торжественное вручение учащимся общеобразовательных учреждений золотых, серебряных и бронзовых знаков ВФСК ГТО на торжественных линейках в «День знаний», представителями из администрации г.о.г. Кулебаки и директорами всех школ городского округа.	На базах общеобразовательных школ районов и г.о.г. Кулебаки.
10.09	14.15	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, рывок гири 16кг, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок вперёд с места толчком двумя ногами, поднятие туловища лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	ФОК «ТЕМП» (игровой зал) ул. Серова д.59
17.09	15.00	Метание мяча весом 150г, метание гранаты 500г, метание гранаты 700г, челночный бег 3x10м	ФОК «ТЕМП» (футбольное поле) ул. Серова д.59
30.09	по согласованию	Плавание	ФОК «ТЕМП» (бассейн) ул. Серова д.59
07.10	15.00	Стрельба из пневматической винтовки	ФОК «ТЕМП» (тир) ул. Серова д.59
12.10	15.00	Стрельба из электронного оружия	ФОК «ТЕМП» (тир) ул. Серова д.59



19.10	15.00	Смешанное передвижение по пересечённой местности 1км, кросс 2км по пересечённой местности, кросс 3км по пресечённой местности, кросс 5км по пересечённой местности.	ФОК «ТЕМП» (лыжная трасса) ул. Серова д.59
26.10	15.00	Бег 60м, смешанное передвижение 1000м, бег 1км, бег 1,5км, бег 2км, бег 3км	ФОК «ТЕМП» (футбольное поле) ул. Серова д.59
02.11	15.00	Метание мяча весом 150г, метание гранаты 500г, метание гранаты 700г	ФОК «ТЕМП» (футбольное поле) ул. Серова д.59
05.11	14.15	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, бег 30м, наклон вперёд стоя на гимнастической скамье.	ФОК «ТЕМП» (игровой зал) ул. Серова д.59
12.11	14.15	Челночный бег 3х10м, поднимание туловища из положения лёжа на полу (кол-во раз за 1 мин), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16кг.	ФОК «ТЕМП» (игровой зал) ул. Серова д.59
24.11	по согласованию	Плавание	ФОК «ТЕМП» (бассейн) ул. Серова д.59
03.12	14.15	Бег 30м, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, прыжок вперёд с места толчком двумя ногами, поднимание туловища лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	ФОК «ТЕМП» (спортивный зал) ул. Серова д.59
10.12	14.30	Стрельба из пневматической винтовки/стрельба из электронного оружия	ФОК «ТЕМП» (игровой зал) ул. Серова д.59
	по отдельному плану	Спартакиада ВФСК ГТО среди детей с отклонениями в состоянии здоровья (муниципальный этап)	по договорённости
	в течение года	Реализация плана мероприятий, направленного на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению комплекса ГТО на 2021г.	по согласованию

\*Возможны изменения даты, место и время проведения мероприятия!!!

При выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО при себе необходимо иметь: документ удостоверяющий личность, медицинский допуск врача (для выполнения испытания(теста) «Плавание» -справка для посещения бассейна)!

Срок приема заявок на тестирование заканчивается за **3 дня!** до дня начала мероприятия!  
Заявки принимаются по эл. почте: [gto\\_kulebaki@mail.ru](mailto:gto_kulebaki@mail.ru) или в группе социальной сети Вконтакте: [vk.com/club163545855](https://vk.com/club163545855) Центр тестирования ВФСК ГТО в г.о.г. Кулебаки  
При подаче заявки необходимо указать ваши: ФИО, УИН, мобильный телефон, возрастная ступень, перечень выбранных испытаний, организуемых в день тестирования.

Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО г.о.г. Кулебаки  
на базе МБУ ФОК в г. Кулебаки Нижегородской области.  
тел. 89308113176 Алексеева Ирина Евгеньевна.