

# График проведения тестирования ВФСК «ГТО»

&bull;03.05.2026 14:46&bull;

График проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» на май 2026 года!

Запись по телефону:

+79211655997 Администратор ВФСК «ГТО» Назаренко Виктория Ивановна.

+79211538081 Инструктор по спорту ВФСК «ГТО» Тайбулина Ольга Станиславовна

#НаСевереЖить

#НаСевереСпорт

#ГТО

«УТЕ  
Директор МБ  
Видяев ЦД  
Г  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

## МАЙ

День недели и время проведения		Виды испытаний (тестов)	Место проведения
Вторник	С 16.00 до 18.00	<ul style="list-style-type: none"><li>Бег на 10, 30 м; Бег на 1000, 1500, 2000, 3000м; Челночный бег 3x10 (с); Смешанное передвижение 1000, 2000 м; Шестиминутный бег (м)</li><li>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек, 1 мин.); Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / в упоре о гимнастическую скамью / в упоре о сиденье стула (количество раз); Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)</li></ul>	МАУ СОК ул. Центра МБУ ДО ЗА ЦДО «С
Четверг	С 16.00 до 18.00	<ul style="list-style-type: none"><li>Бег на 10, 30 м; Бег на 1000, 1500, 2000, 3000м; Челночный бег 3x10 (с); Смешанное передвижение 1000, 2000 м; Шестиминутный бег (м)</li><li>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек, 1 мин.); Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / в упоре о гимнастическую скамью / в упоре о сиденье стула (количество раз); Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)</li></ul>	МАУ СОК ул. Центра МБУ ДО ЗА ЦДО «С
По запросу, при формировании группы от 5 человек		<ul style="list-style-type: none"><li>Плавание на 25 м, 50 м (мин,с)</li></ul>	МАУ СОК ул. Центра Аква

Оператор ЭДО О

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО ВИДЯЕВО "ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ОЛИМП", Соколова Галина Владимировна, Директор

27.04.26 12:24 (MSK)

Сертификат 64C52D