

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела  
Центра тестирования ГТО  
МБУ СШОР № 2

Н.В.Дмитриева



График оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО в муниципальном Центре тестирования ГТО МБУСШОР № 2 города Смоленска на 2021 год

№ п/п	Наименование Центра тестирования (полное)	Дата проведения приема нормативов испытаний (тестов)	Виды испытаний
1	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 1 <u>ул.Нарвская, д.5</u>	Каждая вторая среда месяца в течение года с 12.00 до 14.00	- наклоны; - прыжок в длину с места; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - рывок гири; - поднимание туловища из положения лежа на спине
2	СМУП «Плавательный бассейн «Дельфин» <u>ул.Кутузова, д.2г</u>	Каждая вторая среда месяца в течение года с 11.00 до 13.00	- плавание на 50 метров
3	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 4 <u>ул.Урицкого, д.15а</u>	Каждый первый понедельник месяца в течение года с 11.30 до 13.30	- наклоны; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - прыжок в длину с места; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - поднимание туловища из положения лежа на спине
4	ст. Спартак ул. Дзержинского, 18	Каждая первая среда месяца в течение года с 14:00 до 16:00 (период с апреля по ноябрь)	- бег на 30 (60, 100) м; - бег 1 (1,5; 2; 3) км; - прыжок в длину с места - прыжки в длину с разбега; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - метание мяча и других спортивных снарядов - Смешенные передвижения

			- Скандинавская ходьба - Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км
5	Муниципальное бюджетное учреждение «спортивная школа № 3»	Каждый третий четверг месяца с 11:00 до 13:00	- наклоны; - прыжок в длину с места; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - рывок гири; поднимание туловища из положения лежа на спине - самозащита без оружия
6	ул.Крупской, 37 (здание УПК)	Каждый второй четверг месяца (10:00)	- стрельба из пневматической винтовки
7	СОГБУ ДО «ДЮЦТКиС» ул. Нижняя Дубровенка, д.13	11 марта, 25 марта, 15 апреля, 29 апреля, 6 мая, 15 июля, 12 августа...	- туристский поход с проверкой туристских навыков
8	Реевский парк, Энергетический проезд	Фестиваль ГТО Февраль	Лыжи

### ГОРОДСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

1	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 2	Спартакиада допризывной молодежи 20.09-11.10	<b>5-6 ступень</b> - бег на 100 м; - бег на 2 км; - прыжок в длину с места - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - метание спортивного снаряда 700 г или 500 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - плавание на 50 м; - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м
2	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 2	Президентские состязания (23-25 ноября)	<b>4 ступень</b> - бег на 100 м; - бег на 2 (3) км; - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- рывок гири;</li> <li>- метание спортивного снаряда 700 г или 500 г;</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>- плавание на 50 м;</li> <li>- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м</li> </ul>
3.	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 2	Месячник «Я за здоровый образ жизни» 10-28 апреля	<b>3 ступень</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 60 м;</li> <li>- бег на 1 (1,5) км;</li> <li>- прыжок в длину с места (с разбега);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>- рывок гири;</li> <li>- метание мяча 150 г;</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;</li> <li>- плавание на 50 м;</li> <li>- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м</li> </ul>

**В случае если группа участников более 20 человек, возможно проведение испытаний специально для Вас вне расписания (по согласованию) на наших базах либо Ваших базах.**