

«СОГЛАСОВАНО»
 Начальник МКУ «ОКМСиТ»
 Т.И. Кучина



«СОГЛАСОВАНО»
 Начальник МКУ отдела образования
 Г.В. Карпина



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКУ ФКиС «Арена»
 Н.А. Касагкина



**График приёма
 испытаний (тестов) ВФСК ГТО на 2022 г.**

Ступень ГТО	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь	
	14	28	11	25	11	25	8	22	6	27	10	24
I-XI	Лыжи	Лыжи	Стрельба	Лыжи	Гимнастические виды	Стрельба	Гимнастические виды	Стрельба	Легкоатлетические виды	Гимнастические виды	Стрельба	Легкоатлетические виды
	Лыжи	Лыжи	Стрельба	Лыжи	Гимнастические виды	Стрельба	Гимнастические виды	Стрельба	Легкоатлетические виды	Гимнастические виды	Стрельба	Легкоатлетические виды
Ступень ГТО	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь						

I-XI	15	29	12	26	9	23	14	28	11	25	9	23
	Гимна- на- стич еские виды	Лег- ко- атле тиче че- ские ви- ды	Стрель- ба	Гимна- стич еские виды	Легко- атле ти- ческие виды	Гимна- стич еские виды	Легко- атле ти- ческие виды	Гимна- стич еские виды	Стрель ба	Гимна- стич еские виды	Стрель ба	Лыжи

Пересдача нормативов осуществляется в день приёма аналогичного вида, (один раз в отчетный период), но не ранее чем через 45 суток после сдачи, и в том случае, если норматив выполнен на результат «без знака», а если на се-ребро или бронза, то в этом отчетном периоде уже пересдавать НЕЛЬЗЯ.

• **Легкоатлетические виды:** бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1,5 км, 2 км, 3 км, челночный бег 3*10 м, метание гранаты, метание мяча, прыжок в длину с разбега;

• **Гимнастические виды:** подтягивание на низкой и высокой перекладине, рывок гири 16 кг, сгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лёжа на спине;

• **Бег на лыжах:** 3 км, 5 км;

• **Стрельба** из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м.