



УТВЕРЖДАЮ
Директор РЦ ВФСК ГТО РС (Я)
А. В. Брызгалов/
2020 года

Программа
проведения тестирования испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения г.Якутска
на Март месяц 2020 года

№	Вид программы	Время	Место
13 марта (Пятница)			
1	-Бег на 30,60 м. -Бег на 2000м., 3000 м. -Смешанное передвижение -Скандинавская ходьба	14.00-16.30 ч.	Стадион «Туймаада» им. Н. Н. Тарского (манеж)
19 марта (Четверг)			
2	Плавание 25,50 м.	12:00-12:45ч.	ПБ «Чолбон»
20 марта (Пятница)			
3	Плавания 25,50 м. -Силовые виды: (подтягивание на перекладине, рывок гири), сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, -Наклон, вперед стоя на гимнастической скамье, -Прыжок в длину с места, -Поднимание туловище из положения лежа на спине. -Челночный бег 3х10 (6 ступень м; ж.) -Стрельба из пневматической винтовки	14.00-16.30 ч.	Стадион «Туймаада» им. Н. Н. Тарского
27 марта (Пятница)			
4	- Бег на лыжи -Метание спортивного снаряда на дальность (500г., 700 г.)	14:00-16:30ч.	Зеленый луг

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- Наличие заявки на прохождение тестирования;
- Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы испытаний (тестов), соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия ВФСК ГТО. Разряд необходимо предоставлять ДО начала выполнения испытаний
- Регистрация на интернет — портале комплекса ГТО (www.gto.ru) — наличие Уникального Идентификационного Номера (УИН);
- Предъявление документа, удостоверяющего личность;
- Предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом выданного по результатам медицинского осмотра (обследования) (Положение об организации мед. осмотра (обследования) утвержденного приказом Минздрава России от 01.02.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физкультурой и спортом...».

Контакты: Ул. Лермонтова 64 Телефон: 8 (411-2) 31-81-83; Электронный адрес: gto_sakha@mail.ru