

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник РЦ ВФСК ГТО РС(Я)

А.В. Брызгалов

2021 г.



**Программа
проведения тестирования испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения г. Якутска
на Май месяц 2021 года**

№	Вид программы	Время	Место
7 мая (Пятница)			
1	-Бег на 30,60 м. -Бег на 2000м., 3000 м. -Смешанное передвижение -Челночный бег 3х10 (6 ступень м; ж.)	14.00-16.00 ч.	Стадион «Туймаада» им. Н. Н. Тарского»
13 мая (Четверг)			
2	- Плавание на 25,50 м -Стрельба из пневматической винтовки. -Кросс по пересеченной местности (2,3,5 км.). -Метание спортивного снаряда на дальность (м. см.). -Скандинавская ходьба 3 км. (IX-X-XI ступеней 60-69 лет, 70 лет и старше	12:30-13:15 ч. 14.00-17.00 ч.	ПБ «Чолбон» Стадиона «Туймаада» им. Н. Н. Тарского» Городской парка культуры и отдыха.
21 мая (Пятница)			
3	-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 туловища из положения лежа на спине.	14:00-16.00 ч.	Стадиона «Туймаада» им. Н. Н. Тарского»

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) утвержденное 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