



**График**

центра тестирования города Соликамска по приему нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на апрель 2026 года

п/п	Виды испытания (тестов) комплекса ГТО	Дни недели	Время приема нормативов комплекса ГТО	Название объекта и адрес
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	Понедельник-пятница	09:00-15:30 Убедительно просим, заблаговременно предупредить о своем визите в Центр тестирования ГТО по телефону: <b>8(34253)34381</b>  По договоренности с Центром тестирования заявки на выполнение норм ГТО принимаем по эл. почте <a href="mailto:fok_gto@mail.ru">fok_gto@mail.ru</a>  По графику работы инструктора по плаванию Бассейн «Дельфин»: <b>Кочкин Виктор Александрович</b> тел. <b>89223209817</b> По графику работы инструктора по плаванию МАУ ДО ЦРТДиЮ «Звездный»: <b>Губиной Ольги Алексеевны</b> По предварительной записи тел. <b>89124875276</b>	МАУ ДО «СПШ «ФОЦ» г. Соликамск пр. Ленина, 15  Бассейн «Дельфин», г. Соликамск. Ул. 20-летия Победы, 85а  МАОУ ДО ЦРТДиЮ «Звездный», 20 лет Победы, 44
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.			
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.			
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.			
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.			
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция бм.			
8.	Метание спортивного снаряда.			
9.	Челночный бег 3x10м.			
10.	Плавание			
11.	Стрельба из пневматической винтовки 10 метров.			

Составил:

Инструктор-методист центра тестирования тел. 8(34253)3-43-81

Ю.С. Отто