

«Физкультурно-оздоровительный центр»  
 В.В. Максимович  
 «28» апреля 2025 года

График  
 Центра тестирования города Соликамска по приему нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Детские спортивные игры» (ГТО) на май 2025 года

| п/п | Виды испытаний (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<br>Убедительно просим, заблаговременно предупредить о своем визите в Центр тестирования ГТО по телефону: 8(34253)34381                                                                                                                                                                        | МАУ ДО «СП «ФОЦ»<br>г. Соликамск пр. Ленина, 15                                                                     |
| 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 6м.             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                     |
| 8.  | Метание спортивного снаряда.                              |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                     |
| 9.  | Челночный бег 3х10м.                                      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                     |
| 10. | Плавание                                                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                     |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки 10 метров.            |                     | По графику работы инструктора по плаванию Бассейн «Дельфин»:<br><b>Кочкин Виктор Александрович</b><br>По предварительной записи тел. 89223209817<br>По графику работы инструктора по плаванию МАОУ ДО ЦРТДиО «Звездный»:<br><b>Губиной Ольги Алексеевны</b><br>По предварительной записи тел. 89124875276 | Бассейн «Дельфин», г. Соликамск.<br>Ул. 20-летия Победы, 85а<br><br>МАОУ ДО ЦРТДиО «Звездный»,<br>20 лет Победы, 44 |