

«УТВЕРЖДАЮ»

Директора МАУ ДО «СП

бурно-оздоровительный центр»

Т.В. Авдеева

2025 года



## График

центра тестирования города Соликамска по приему нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на июль 2025 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<br>Убедительно просим, заблаговременно предупредить о своем визите в Центр тестирования ГТО по телефону: <b>8(34253)34381</b><br><br>По договоренности с Центром тестирования<br>Заявки на выполнение норм ГТО принимаем по эл. почте <u><a href="mailto:fok_gto@mail.ru">fok_gto@mail.ru</a></u><br><br>По графику работы инструктора по плаванию Бассейн «Дельфин»:<br><b>Кочкин Виктор Александрович</b><br>По предварительной записи тел. <b>89223209817</b><br><br>По графику работы инструктора по плаванию МАОУ ДО ЦРТДиЮ «Звездный»:<br><b>Губиной Ольги Алексеевны</b><br>По предварительной записи тел. <b>89124875276</b> | МАУ ДО «СП «ФОЦ»<br>г. Соликамск пр. Ленина, 15<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Бассейн «Дельфин», г. Соликамск.<br>Ул. 20-летия Победы, 85а<br><br><br><br><br><br><br>МАОУ ДО ЦРТДиЮ «Звездный»,<br>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.  | Пряжок 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 3x10м.                                      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |
| 10. | Бег на лыжах                                              |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |
| 11. | Плавание                                                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |
| 12. | Стрельба из пневматической винтовки 10 метров.            |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |

Составил:

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

Ю.С. Отто