

«УТВЕРЖАЮ»
 Директор МАУ ДО «СШ
 «Физкультурно-оздоровительный центр»
 В.В. Максимович
 «29» декабря 2024 года



График

центра тестирования города Соликамска по приему нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на январь 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 Убедительно просим, заблаговременно предупредить о своем визите в Центр тестирования ГТО по телефону: 8(34253)34381 По договоренности с Центром тестирования Заявки на выполнение норм ГТО принимаем по эл. почте fok_gto@mail.ru По графику работы инструктора по плаванию Бассейн «Дельфин»: Кочкин Виктор Александрович По предварительной записи тел. 89223209817 По графику работы инструктора по плаванию МАОУ ДО ЦРТДиО «Звездный»: Губиной Ольги Алексеевны По предварительной записи тел. 89124875276	МАУ ДО «СШ «ФОЦ» г. Соликамск пр. Ленина, 15 Бассейн «Дельфин», г. Соликамск. Ул. 20-летия Победы, 85а МАОУ ДО ЦРТДиО «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 6м.			
8.	Метание спортивного снаряда.			
9.	Челночный бег 3х10м.			
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