

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель центра  
тестирования ВФСК ГТО

О. Ю. Чигак  
« 31 » 2024 г.



### График принятия нормативов ВФСК ГТО на февраль 2024 года

*(в графике возможны изменения)*

Дата проведения	Место проведения	Время проведения	Нормативы	Степень
1 февраля 2 февраля 5 февраля 6 февраля 7 февраля 8 февраля 9 февраля 12 февраля 13 февраля 14 февраля 15 февраля 16 февраля 19 февраля 20 февраля 21 февраля 22 февраля 26 февраля 27 февраля 28 февраля 29 февраля	Центр тестирования по адресу: ул. Т. Невежина, д. 7, город Курган	в 11.00 ч.	-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - подтягивание на высокой и низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью- стул; -рывок гири; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; -поднимание туловища из положения лежа на спине; - бросок набивного мяча 1 кг.	I-XVIII
6 февраля 13 февраля 20 февраля 27 февраля	МБОУ «Гимназия №47» корпус В (ТИР) по адресу г. Курган, ул. Станционная, 6А вход со двора	14:00-15:00 ч.	-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - подтягивание на высокой и низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью- стул; -рывок гири; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами;	I-XVIII

Дата проведения	Место проведения	Время проведения	Нормативы	Степень
			-поднимание туловища из положения лежа на спине; - стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стойку, 10 метров;	
3 февраля 10 февраля (по предварительной записи по телефону 650-170)	Бассейн «Олимп» по адресу: ул. Савельева, д. 5, город Курган	с 13.00 ч. до 14.00 ч.	-плавание, дистанция 25м. и 50м. (наличие медицинской справки для предъявления при посещении бассейна обязательно, дети до 14 лет предоставляют дополнительно справку на соскоб на яйца глист)	I-XVIII
2 февраля 5 февраля 9 февраля 12 февраля 14 февраля 19 февраля 21 февраля 26 февраля 28 февраля	СК «Зауралец» По адресу: Проспект Машиностроителей, д. 17, к. 1, город Курган	в 11.00 ч.	-челночный бег 3х10; -бег 10 м., 30 м., 60 м., 100 м., -бег/скандинавская ходьба/смешанное передвижение 600 м., 400 м., 200 м., 1000 м., 1500 м., 2000 м., 3000 м. - 6 минутный бег	I-XVIII
3 февраля 10 февраля	Центр тестирования по адресу: ул. Т. Невежина, д. 7, город Курган	в 11.00 ч.	-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - подтягивание на высокой и низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью-стул; -рывок гири; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; -поднимание туловища из положения лежа на спине;	I-XVIII
7 февраля 14 февраля 21 февраля 28 февраля	МБОУ «СОШ №48» г. Курган, мкр. Глинки, ул. Центральная 24.	В 15.00 ч.	- стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стойку, 10 метров; - бег, ходьба на лыжах 1000м., 2000м., 3000м., 5000м.	IV-XV
14 февраля 21 февраля	Центр тестирования по адресу: ул. Т. Невежина, д. 7, город Курган	в 11.00 ч.	- Самозащита без оружия	V-IX

**В графике возможны изменения.**

**Требования к участникам, допущенным к выполнению норм Комплекса ГТО:**

- **обязательное наличие учётной карточки;**
- наличие сменной спортивной обуви;
- наличие спортивной формы, соответствующей погодным условиям;
- наличие медицинской справки для посещения бассейна;
- бег, ходьба на лыжах принимается судьями Центра тестирования на открытом воздухе с соблюдением СанПиН 2.4.2.2821-10;
- организованные группы от 10 человек принимаются Центром тестирования по предварительной заявке по адресу: г. Курган, ул. Т. Неvejeина, д.7.

**Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорость ветра, на открытом воздухе в зимний период года**

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	- 10-11 <sup>0</sup> С	- 6-7 <sup>0</sup> С	- 3-4 <sup>0</sup> С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 12 <sup>0</sup> С	- 8 <sup>0</sup> С	- 5 <sup>0</sup> С	
	14-15 лет	- 15 <sup>0</sup> С	- 12 <sup>0</sup> С	- 8 <sup>0</sup> С	
	16-17 лет	- 16 <sup>0</sup> С	- 15 <sup>0</sup> С	- 10 <sup>0</sup> С	

Граждане в возрасте 18 лет и старше допускаются к выполнению норматива Комплекса ГТО – «бег, ходьба на лыжах» при температуре воздуха не ниже -18<sup>0</sup> С и скорости ветра не более 5 м/сек.

---