

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Категория населения (возрастная ступень)	Виды испытаний
1.	Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения Осенняя спартакиада ГТО для обучающихся образовательных учреждений	08 сентября 2021 15 сентября 2021 22 сентября 2021	Стадион «Энергетик», ул. Гагарина, д. 1	I-XI	1. Бег на короткую дистанцию (30, 60, 100 м). 2. Бег на выносливость (1, 1,5, 2, 3 км). 3. Смешанное передвижение, скандинавская ходьба (2, 3, 4 км.) 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г., метание мяча 150 гр.
2.	Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения Осенняя спартакиада ГТО для обучающихся образовательных учреждений	13 октября 2021	СК «Олимп»	I-XI	1. Плавание 25 м, 50 м
3.	Осенняя спартакиада ГТО для обучающихся в образовательных учреждениях	09 ноября 2021 10 ноября 2021	Дворец спорта «Салют» ул. Каменская, 34	I-VI	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг. 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя.
4.	Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения	17 ноября 2021 24 ноября 2021	Спортивный зал Центра тестирования ул.Исетская, 1	VI-XI	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на

					полу, рывок гири 16 кг. 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4.Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя.
5.	Первенство города по многоборью ГТО среди студентов	20 октября 2021	Спортивный зал Центра тестирования ул.Исетская, 1	V-VI	По положению о соревнованиях
6.	Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения Осенняя спартакиада ГТО для обучающихся образовательных учреждений	14 декабря 2021 21 декабря 2021	лыжно-биатлонный комплекс «Березовая роща»	I-XI	Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км., передвижение на лыжах 2 и 3 км.
7.	Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения	24 декабря 2021	Спортивный зал Центра тестирования ул.Исетская, 1	VI-XI	1.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье. 2.Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг. 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4.Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Время начала мероприятий будет сообщено позднее. Следите за информацией на нашем сайте.

Телефоны для справок 8(3439)53-00-48