

! График приема выполнения нормативов ВФСК ГТО на 4-й КВАРТАЛ 2026 года

! Обязательным условием участия в выполнении нормативов (ДЛЯ ВСЕХ) является наличие СПРАВКИ-ДОПУСКА ВРАЧА с указанием срока действия!

Допуск осуществляется с указанием в справке 1 или 2 группы здоровья, либо разрешения врача о допуске к сдаче нормативов ГТО. В случае, если в справке указана 3 группа здоровья, участнику необходимо обращаться в физкультурный диспансер для дополнительного обследования и за заключением врача спортивной медицины.

! Лица, не прошедшие регистрацию, к старту не допускаются!
! Просьба всем участникам предварительно посмотреть нормативы своей возрастной ступени, а также распечатать и заполнить заявку из закрепленного поста группы в контакте «ГТО в СШ «Строитель»! При себе иметь паспорт, либо свидетельство о рождении.

! ОБЯЗАТЕЛЬНА ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ В СООБЩЕНИЯ ГРУППЫ «ГТО в СШ «Строитель» в Контакте. В сообщении необходимо указать: фамилию, имя, отчество, УИН (присваивается при регистрации на сайте ВФСК ГТО), полную дату рождения.

Подробности в группе ВК: ГТО в СШ «Строитель».

Тел. для справок: 8-906-280-19-79 (понедельник- пятница с 14:00 до 18:00).

График выполнения нормативов **ВФСК ГТО** жителями города Северодвинска в центре тестирования **МАУ ДО «СШ «Строитель» в четвертом квартале 2026 года**

Дата	Спортивное сооружение	Испытание (тест)	Время
6 октября 24 ноября 8 декабря	Спортзал «Строитель» (ул. Профсоюзная, 25а)	1.Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. 2. Рывок гири 16 кг. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/скамье. 4. Прыжок в длину с места. 5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 6. Подъем туловища из положения лежа на спине.	с 17:00 до 19:00
8 октября	Стадион «Строитель» (ул. Профсоюзная, 25а)	Бег на короткие и длинные дистанции, метание спортивного снаряда.	с 16:30 до 18:30
28 ноября 12 декабря	Стадион «Север» (л/а манеж, пр-т Труда, 45)	Бег на короткую и длинную дистанции.	с 9:30 до 11:00
24 октября 7 ноября 19 декабря	Пневматический тир «Строитель»	Стрельба из пневматической винтовки.	с 11:00 до 12:00
18 декабря	Лыжная база «Строитель» (Ягры, ул. Ченслера, 19)	Бег на лыжах. (если позволяют погодные условия!)	в 15:00
18 октября 29 ноября 13 декабря	Бассейн «Строитель» (обязательна справка на энтеробиоз и гигиену)	Плавание.	с 08:30 до 9:15 или с 21:15 до 22:00

ВНИМАНИЕ! График может корректироваться, следите за изменениями!