

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель МЦТ МКУ «УСК и МП»
МО «Город Мирный»

А.А. Денисов

**План-график тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
(далее ВФСК «ГТО») в МО «Город Мирный» на 2017 год**

Виды испытаний	Дата и время проведения	Адрес, телефон	Наименование места тестирования
Плавание 25м, 50м.	март	г. Мирный ул. Комсомольская, д. 27	Плавательный бассейн «Кристалл» ФОК КСК АК «АЛРОСА» (ПАО)
Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2км, 3км, 4км, 5км	апрель	г. Мирный мр. Заречный ул. Куницына, д. 186	Лыжная база «Заречная» МКУ «УСК и МП» МО «Город Мирный»
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (мишень №8).	апрель	г. Мирный ул. шоссе Кузакова, д.3	Стрелковый тир КСК АК «АЛРОСА» (ПАО)
Бег на 100м, 2000м, 3000м;	май, сентябрь	г. Мирный ул. Комсомольская, д. 2/1	Стадион «Триумф» СК «им. 60- летие Победы» КСК АК «АЛРОСА» (ПАО), Манеж «Триумф» СК «им. 60-летие Победы» КСК АК «АЛРОСА» (ПАО)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега;	май, сентябрь		
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;	май, сентябрь		
Рывок гири;	май, сентябрь		
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье;	май, сентябрь		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;	май, сентябрь		
Поднимание туловища из положения лежа на спине;	май, сентябрь		
Смешанное передвижение на 2км, 3км, 4км.	май, сентябрь		
Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2км, 3км, 4км, 5км	октябрь	г. Мирный мр. Заречный ул. Куницына, д. 186	Лыжная база «Заречная» МКУ «УСК и МП» МО «Город Мирный»
Плавание 25м, 50м.	октябрь	г. Мирный ул. Комсомольская, д. 27	Плавательный бассейн «Кристалл» ФОК КСК АК «АЛРОСА» (ПАО)
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м	октябрь	г. Мирный ул. шоссе Кузакова, д.3	Стрелковый тир КСК АК «АЛРОСА» (ПАО)