




**ПЛАН-ГРАФИК тестирований**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в МО «Город Мирный» на 2023 год**

Виды испытаний	Дата и время проведения	Адрес	Наименование места тестирования
<b>I квартал</b>			
Зимний фестиваль «Отцовский патруль. Мы ГОТОВЫ!» приуроченный ко Дню защитников отечества	февраль		По назначению
Плавание 25м, 50м.	март	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 10 м (мишень № 8).	март	г. Мирный, ул. шоссе Кузакова, д.3	Стрелковый тир ГАПОУ РС(Я) МРТК
Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км.	март	г. Мирный, мкр. Заречный, ул. Куницына, д. 18б	Лыжная база «Заречная» МКУ «УСКИМП» МО «Город Мирный»
Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 2000 м, 3000 м.; Челночный бег 3 x 10 м (с); Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине; Рывок гири; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью, в упоре о сиденье стула; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Смешанное передвижение на 2 км, 3 км, 4 км.	март	г. Мирный, ул. Комсомольская, д. 2/1	Легкоатлетический манеж СК «им. 60-летие Победы» КСК АК «АЛРОСА» (ПАО)
<b>II квартал</b>			
Республиканский фестиваль - акция «МИР! МАЙ! ГТО!»	май	г. Мирный, ул. Комсомольская, д. 2/1	Стадион «Триумф» СК «им. 60-летие Победы» КСК АК «АЛРОСА» (ПАО)
Плавание 25м, 50м.	июнь	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 10 м (мишень № 8).		г. Мирный, ул. шоссе Кузакова, д.3	Стрелковый тир ГАПОУ РС(Я) МРТК

III квартал			
Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 2000 м, 3000 м.; Челночный бег 3 x 10 м (с); Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине; Рывок гири; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью, в упоре о сиденье стула; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Смешанное передвижение на 2 км, 3 км, 4 км.		г. Мирный, ул. Комсомольская, д. 2/1	Стадион «Триумф» СК «им. 60-летие Победы» КСК АК «АЛРОСА» (ПАО)
Плавание 25м, 50м.	Июль	г. Мирный, ул. Комсомольская, д. 27	Плавательный бассейн «Кристалл» КСК АК «АЛРОСА» (ПАО) ФОК
VI квартал			
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м	Октябрь	г. Мирный, ул. шоссе Кузакова, д.3	Стрелковый тир ГАПОУ РС(Я) МРТК
Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км	Октябрь - ноябрь	г. Мирный, мкр. Заречный, ул. Куницына, д. 186	Лыжная база «Заречная» «УСКИМП» МО «Город Мирный» МКУ
Плавание 25м, 50м.	Октябрь - ноябрь	г. Мирный, ул. Комсомольская, д. 27	Плавательный бассейн «Кристалл» КСК АК «АЛРОСА» (ПАО) ФОК
Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 2000 м, 3000 м.; Челночный бег 3 x 10 м (с); Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине; Рывок гири; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью, в упоре о сиденье стула; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Смешанное передвижение на 2 км, 3 км, 4 км.	Ноябрь - декабрь	г. Мирный, ул. Комсомольская, д. 2/1	Легкоатлетический манеж СК «им. 60-летие Победы» КСК АК «АЛРОСА» (ПАО)

**«СОГЛАСОВАНО»**  
 Главный судья МЦТ МКУ «УСКИМП»  
 МО «Город Мирный»  
  
 А.А. Червяков