График приема испытаний (тестов) ГТО в муниципальном Центре тестирования ГТО города Смоленска

№ п/п	Наименование Центра тестирования (полное)	Дата проведения приема нормативов испытаний (тестов)	Виды испытаний
1	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1 ул.Нарвская, д.5	Каждая вторая среда месяца в течение года с 12.00 до 14.00	- наклоны; - прыжок в длину с места; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - рывок гири; - поднимание туловища из положения лежа на спине
2	СМУП «Плавательный бассейн «Дельфин» ул.Кутузова, д.2г	Каждая вторая среда месяца в течение года с 11.00 до 13.00	- плавание на 50 метров
3	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 4 ул.Урицкого, д.15а	Каждый первый понедельник месяца в течение года с 11.30до 13.30	- наклоны; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - прыжок в длину с места; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - поднимание туловища из положения лежа на спине
4	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 7 ул.Юрьева, д.5	Каждая вторая среда месяца в течение года с 12.00 до 14.00	- наклоны; - прыжок в длину с места; - подтягивание на высокой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5	Бассейн «Днепр» ул. Дзержинского, 18к1	Каждая вторая среда месяца в течение года с 12:00 до 14:00	- плавание 50 м
6	ст. Спартак ул. Дзержинского, 18	Каждая первая среда месяца в течение года с 14:00 до 16:00	- бег на 30 (60, 100) м; - бег 1 (1,5; 2; 3) км; - прыжок в длину с места - прыжки в длину с разбега; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - метание мяча и других спортивных

			снарядов - Смешенные передвижения - Скандинавская ходьба - Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км
7	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» города Смоленска (МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»)	4.06.2017 24.09.2017	**3-9 ступень** туристический поход
8	ЦПКиО «Лопатинский сад»	Каждый первый вторник месяца с 16:00 до 18:00 (осень, весна, лето)	- Смешенные передвижения - Скандинавская ходьба - Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км
9	Региональное отделение ДОСААФ		Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м
ГОРОДСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ			
1	Комитет по физической культуре и спорту Администрации города Смоленска	Спартакиада допризывной молодежи 19.09-14.10	**5-6 ступень (выпускники)** - бег на 100 м; - бег на 2 (3) км; - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - рывок гири; - метание спортивного снаряда 700 г или 500 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - плавание на 50 м; - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м
2	Комитет по физической культуре и спорту Администрации города Смоленска	Президентские состязания (23-25 ноября)	**4 ступень** - бег на 100 м; - бег на 2 (3) км; - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой

			перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - рывок гири; - метание спортивного снаряда 700 г или 500 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - плавание на 50 м; - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м
3	Комитет по физической культуре и спорту Администрации города Смоленска	Месячник здоровья 10-28 апреля	**3 ступень** - бег на 60 м; - бег на 1 (1,5) км; - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - рывок гири; - метание мяча 150 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; - плавание на 50 м; - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м
4	Комитет по физической культуре и спорту Администрации города Смоленска	1.02.2017	**3-4 ступень** бег на лыжах
5	Комитет по физической культуре и спорту Администрации города Смоленска	8.02.2017	**5-11 ступень** бег на лыжах - передвижения на лыжах
6	Комитет по физической культуре и спорту Администрации города Смоленска	15.02.2017	**5-11 ступень** бег на лыжах - передвижения на лыжах

РАЙОННЫЕ И МЕЖШКОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ			
1	Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Смоленский фельдмаршала Кутузова кадетский корпус» г. Смоленск, ул. Нижняя Дубровенка, 4	17-25.04.2017	**Фестиваль «Многоборье ГТО по 4 ступени ГТО»** - Легкоатлетический бег 2(км) - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - прыжок в длину с места (с разбега) - бег 60 м - поднимание туловища из положения лежа на спине; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - метание мяча 150 г
2	Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Смоленский фельдмаршала Кутузова кадетский корпус» г. Смоленск, ул. Нижняя Дубровенка, 4	3-10.10.2016	**Фестиваль «Многоборье ГТО по 5-6 ступени ГТО»** - бег на 100 м; - бег на 2 (3) км; - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - рывок гири; - метание спортивного снаряда 500 и 700 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - плавание на 50 м; - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м
3	МБОУ «Гимназия №4 ул. 25 сентября, 28а	23-24.09.2016	«Легкоатлетические старты» (I-VI ступени)
4	МБОУ «Гимназия №4 ул. 25 сентября, 28а	01-03.11.2016	«Осенний гимназический фестиваль ГТО» (I-VI ступени)
5	МБОУ «Гимназия №4 ул. 25 сентября, 28а	23-24.12.2016	«Зимний гимназический фестиваль ГТО» (I-VI ступени)
6	МБОУ «Гимназия №4 ул. 25 сентября, 28а	27-29.03.2017	«Весенний гимназический фестиваль ГТО» (V-VI ступени)

7	МБОУ «Гимназия №4 ул. 25 сентября, 28а	07-08.04.2017	Соревнования в рамках Всероссийского «Дня Здоровья» (I-IV ступени)
8	МБОУ «Гимназия №4 ул. 25 сентября, 28а	19-20.05.2017	«Легкоатлетические соревнования» (I-VI ступени)
9	СОГБОУИ «Лицей им. Кирилла и Мефодия» ул. Парковая, 10	29.09.2016 06.04.2017	Соревнования: отжимания, подтягивания, пресс, наклон вперёд - (ступень IV, V, VI)
10	СОГБОУИ «Лицей им. Кирилла и Мефодия» ул. Парковая, 10	30.09.2016 07.04.2017	Соревнования: легкоатлетический кросс – 2, 3 км (IV, V, VI ступень)
11	СОГБОУИ «Лицей им. Кирилла и Мефодия» ул. Парковая, 10	27.09.2016 04.04.2017	Соревнования: бег 60, 100 м, прыжки в длину с места (IV, V, VI ступень)
12	СОГБОУИ «Лицей им. Кирилла и Мефодия» ул. Парковая, 10	28.09.2016 05.04.2017	Соревнования: метание малого мяча, гранаты (IV, V, VI ступень)
13	МБОУ «СШ №27 им. Э.А.Хиля» ул. Твардовского, 14	23-24.09.2016	Соревнование «День бегуна» -Бег 30м; -бег 60м; -бег 100м; - челночный бег
14	МБОУ «СШ №27 им. Э.А.Хиля» ул. Твардовского, 14	9-10.12.2016	Соревнование «Мой значок» -сгибание разгибание рук в упоре лежа; -поднимание туловища из положения лежа; -подтягивание; -наклон
15	МБОУ «СШ №27 им. Э.А.Хиля» ул. Твардовского, 14	20-21.01.2017	Соревнования «Мой значок» (ступень III) -сгибание разгибание рук в упоре лежа; -наклон; -поднимание туловища из положения лежа на спине; -подтягивание
16	МБОУ «СШ №27 им. Э.А.Хиля» ул. Твардовского, 14	25.02.2017	Соревнование «Мой значок» (ступень III) -бег 60 м; -прыжок в длину с места; -челночный бег;
17	МБОУ «СШ №27 им. Э.А.Хиля» ул. Твардовского, 14	15.04.2017	Соревнование « День прыгуна» -прыжок в длину с места; -прыжок в длину
18	МБОУ «СШ №27 им. Э.А.Хиля» ул. Твардовского, 14	12.05.2017	Соревнование «День бегуна» - бег 30 м; -бег 60 м; - бег 100 м; - челночный бег
19	МБОУ «СШ №7» ул. 12 лет Октября, 9	13-14.10.2016	Турнир «Снайпер»
20	МБОУ «СШ №7» ул. 12 лет Октября, 9,	14-15.10.2016 06-07.04.2017 15-17.09.2016 20-22.04.2017	**«Спартакиада школ Заднепровского района»** - Прыжок в длину с места; - Подтягивание на высокой и низкой перекладине;

			- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - Поднимание туловища из положения лежа; - Наклон вперед из положения «стоя» на полу и гимнастической скамье; - Челночный бег 3*10
21	МБОУ «СШ №16» ул. Попова, 10а	24.09.2016	**Соревнования «быстрее, выше, сильнее»** -Прыжок в длину с места (ступень IV) -Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.-во раз за 1 мин) (ступень IV) -Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.-во раз) (ступень IV) -Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.-во раз) (ступень IV) -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.-во раз) (ступень IV) -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ступень IV) Челночный бег 3*10 м (с) (ступень I)
22	МБОУ «СШ №12» ул. Румянцева, 7а	14.04.2017	Прыжок в длину с места (ступень I-VI)
23	МБОУ «СШ №36 им. А.М. Городнянского» ул. Генерала Городянского, 4	22.09.2016	Соревнования: ***«Легкоатлетический бег»*** - челночный бег 3х10 м (I ст.); - 30 м, -смешанное передвижение (I ст.); - 60 м (II-IV ст.); - 100 м (V ст.); - 1 км (II ст.); - 1,5 км (III ст.); - 2 км (III-V ст.); - 3 км (IV-V ст.); - метание мяча весом 150 г (II-IV ст.).
24	МБОУ «СШ №36 им. А.М. Городнянского» ул. Генерала Городянского, 4	24.11.2016	Соревнования: ***«Силовое многоборье»*** – - подтягивание из виса на высокой перекладине (I-V ст.); - потягивание из виса лежа на низкой перекладине (I-V ст.); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (I-V ст.); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (I-IV ст.); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (V ст.); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (I-V ст.); - поднимание туловища из положения лежа на спине (IV-V ст.); - рывок гири 16 кг (V ст.); - метание теннисного мяча в цель (I

			ст.).
25	МБОУ «СШ №36 им. А.М. Городнянского» ул. Генерала Городянского, 4	16.03.2017	Соревнования: ***«Легкоатлетический бег»*** **–** - челночный бег 3х10 м (I ст.); - 30 м, -смешанное передвижение (I ст.); - 60 м (II-IV ст.); - 100 м (V ст.); - 1 км (II ст.); - 1,5 км (III ст.); - 2 км (III-V ст.); - 3 км (IV-V ст.); - метание мяча весом 150 г (II-IV ст.).
26	МБОУ «СШ №36 им. А.М. Городнянского» ул. Генерала Городянского, 4	18.05.2017	Соревнования: ***«Силовое многоборье»*** **–** - подтягивание из виса на высокой перекладине (I-V ст.); - потягивание из виса лежа на низкой перекладине (I-V ст.); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (I-V ст.); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (I-IV ст.); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (V ст.); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (I-V ст.); - поднимание туловища из положения лежа на спине (IV-V ст.); - рывок гири 16 кг (V ст.); - метание теннисного мяча в цель (I ст.).
27	МБОУ «СШ №3» ул. Фрунзе, 62а	5.10.2016	**«Спортивный осенний фестиваль»** - Бег на 30 м. - смешанное передвижение; - метание теннисного мяча в цель; - прыжок в длину с разбега
28	МБОУ «СШ №3» ул. Фрунзе, 62а	8.10.2016	**«Спортивный осенний фестиваль»** - челночный бег; - прыжок в длину с места; - подтягивание из виса на высокой перекладине; низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье); - подъем туловища из положения лежа; - метание мяча
29	МБОУ «СШ №3» ул. Фрунзе, 62а	21.10.2016	**Школьный турнир «Лучший стрелок»** - стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия
30	МБОУ «СШ №9» пр. Гагарина, 52	08.04.2017,	Соревнования «Самый быстрый»: - челночный бег,

			- бег 30,60,100м
31	МБОУ «СШ №9» пр. Гагарина, 52	15.04.2017,	Соревнования « Самый выносливый» - бег 1,2,3 км,
32	МБОУ «СШ №9» пр. Гагарина, 52	01.10.2017,	«Школьные соревнования» - прыжки в длину с места, - подтягивание, - отжимание,
33	МБОУ «СШ №9» пр. Гагарина, 52	22.04.2017,	Силовое многоборье - рывок гири, - поднимание туловища из положения лежа, - наклон вперед из положения стоя
34	МБОУ «СШ №9» пр. Гагарина, 52	17.05.2017,	Турнир «Самый меткий» - метание теннисного мяча в цель, - метание мяча (150 г.) на дальность, - метание гранаты
35	МБОУ «СШ №9» пр. Гагарина, 52	15.05.2017,	- стрельба из пневматической винтовки,
		28.04.2017,	- туристический поход с проверкой туристических навыков
36	МБОУ «СШ №14» ул. Октябрьской Революции, 7а	03-15.04.2017	Фестиваль ГТО Ленинского района 1 этап - Прыжки в длину с места (1-6 ступень) - Подтягивания (1-6 ступень) - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (1-6 ступень) - Поднимание туловища из положения лежа (1-6 ступень) - Наклон вперед из положения стоя (1-6 ступень)
37	МБОУ «СШ №14» ул. Октябрьской Революции, 7а	17-29.04.2017	Фестиваль ГТО Ленинского района 2 этап -Бег 30,60 м (1-6 ступень) -Метание мяча (1-6 ступень) Бег 1 км,1,5 км, 2 км, 3 км (1-6 ступень)
38	МБОУ «СШ №18» ул. Рабочая, 4	5.04-20.04.2017	- Соревнования «Весенний турнир, посвященный «Дню здоровья» по 3-5 ступени ГТО: - челночный бег 3х10 м; - бег на 60 (100) м; - бег на 1,5 (2) км; - прыжки в длину с места - прыжок в длину с разбега; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - наклон вперед из положения стоя с

			прямыми ногами на полу; - рывок гири; - метание теннисного мяча в цель; - метание на дальность
39	МБОУ «СШ №19» ул. Генерала Лукина, 1	20.09-23.09.2016 г. 4-6 ступень	Турнир «Познай себя» Челночный бег (60 м, 100 м) Прыжки в длину с места Подтягивание Отжимание Метание
40	МБОУ «СШ №25» ул. Коммунальная, 5	24.09.2016	**Фестиваль «Через тернии к звездам» 1 этап** **(III-IV ступень)** - бег 60 м. - подтягивание из виса лежа - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
41	МБОУ «СШ №25» ул. Коммунальная, 5	22.10-24.10.2016	**Фестиваль «Через тернии к звездам» 2 этап** **(III-IV ступень)** - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - бег 1,5 (2) км; или 3 км. без времени - прыжок в длину с разбега; - прыжок в длину с места
42	МБОУ «СШ №31» ул. Попова, 36а	14-23.03.2016	**«Весенний школьный фестиваль»** - Наклоны - Прыжок в длину с места - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - Поднимание туловища из положения лежа на спине
43	МБОУ «СШ №11» пр. Строителей, 9	24.09.2016	Соревнования « легкоатлетического многоборье» : бег -60, 100 м, легкоатлетический кросс – 2км (IV,V ступень) Соревнования: метание гранаты, мяча (IV,V ступень)
44	МБОУ «СШ №34» ул. Попова, 62	01.10.2016	Соревнования «осенний марафон»: - подтягивания, отжимания (IV,V ступень) - поднимание туловища (IV,V ступень) - наклон вперед из положения стоя (IV,V ступень) - прыжок в длину с места (IV,V ступень) - стрельба из пневматической винтовки из положения стоя
45	МБОУ «СШ №40» ул. Валентины Гризодубовой, 6	30.09. 16	Соревнования «Самый быстрый» - Легкоатлетический бег-30м (1ступень) - Легкоатлетический бег- 60 м (2 ступень) - Легкоатлетический бег-60м (3ступень) - Легкоатлетический бег-60м (4ступень) - Легкоатлетический бег-100м

			(4ступень) - Бег 1 км (2 ступень) - Бег 1,5 км (3 ступень) - Бег 2 км (4 ступень) - Бег 2 км (5ступень)
46	МБОУ «СШ №40» ул. Валентины Гризодубовой, 6	14.10.2016	Школьный спортивный фестиваль - Прыжок с места (1-2 ступень) - Прыжок с места (3-5ступень) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (1-2 ступень) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (гимнастической скамье) (3-5ступень) - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (1-2 ступень)
47	МБОУ «СШ №40» ул. Валентины Гризодубовой, 6	25.11.2016	Осенний силовой марафон - Подтягивание из виса на высокой перекладине (1-5 ступень) - Подтягивание из виса на низкой перекладине перекладине (1-5 ступень) - Поднимание туловища из положения лежа (4 ступень) - Поднимание туловища из положения лежа (5 ступень)
48	МБОУ «СШ №40» ул. Валентины Гризодубовой, 6	5-18.09.2016	Осенний марафон - Челночный бег3Х10 - Бег на 30(60,100) - Бег на 1км(1,5;2;3); - Поднимание туловища из положения лежа на спине
49	МБОУ «СШ №40» ул. Валентины Гризодубовой, 6	10-26.04.2017	- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу(гимнастической скамейке); - Метание теннисного мяча в цель; - Метание мяча (гранаты)
50	МБОУ «СШ №29» ул. Маршала Соколовского, 7б	29.09.2016 г. 27.04.2017 г. 14.00-15.00	Спартакиада Промышленного района - Бег на 30м 60 м,100м, - Бег 1 км, 1,5км, 2 км, 3км. - Прыжок в длину с разбега, - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. - Метание теннисного мяча в цель метание мяча весом 150 г.
51	МБОУ «СШ №29» ул. Маршала Соколовского, 7б	27.10.2016 г. 23.03.2017 г. 14.00-15.00	Спартакиада Промышленного района - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.
52	МБОУ «СШ №29» ул. Маршала	24.11.2016 г. 23.02.2017 г.	Спартакиада Промышленного района - Наклон вперед

	Соколовского, 7б	14.00-15.00	из положения стоя с прямыми ногами на полу, - прыжок в длину с места; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Директор Центра
тестирования ГТО Дмитриева Н.В.