УТВЕРЖДАЮ
Руководитель муниципального
Центра тестирования ГТО
МБУДО СШОР № 2
им. Г.П. Фёдорова
_____Н.В. Дмитриева

График оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО в муниципальном Центре тестирования ГТО МБУДО СШОР № 2 имени Г.П. Фёдорова города Смоленска на 2026 год

№ п/п	Наименование Центра тестирования (полное)	Дата проведения приема нормативов испытаний (тестов)	Виды испытаний
1	МБУДО КСШ № 1 ул.Нарвская, д.5	Первая рабочая среда месяца в течение года с 12.30 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	МБУДО СШ по спортивной гимнастике г. Смоленск ул. Урицкого, д.15а	Каждый первый понедельник месяца в течение года с 12.30 до 14.00	- 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
3	МБУДО "Спортивная школа №3» г. Смоленск 2-й Краснофлотский переулок, 36.	Каждый третий четверг месяца с 11:00 до 13:00	- 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 - самозащита без оружия
4	ул.Крупской, 37 (здание УПК)	Каждая вторая среда месяца (10:00)	- стрельба из пневматической винтовки
5	СОГБУ ДО «ДЮЦТКиС» ул. Нижняя Дубровенка, д.13	По договору с центром СОГБУ ДО «ДЮЦТКиС»	- туристский поход с проверкой туристских навыков
6	Средняя школа № 25 города Смоленска Коммунальная, 5	Каждая первая среда месяца, стадион школы (10.00) *Строго по предварительной записи по телефону 38-09-61 апрель-октябрь 2026г.*	- бег на 10 30 (60, 100) м; - челночный бег 30м. - бег 1 (1,5; 2; 3) км; - 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 на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - Смешенные передвижения - Скандинавская ходьба -
7	Средняя школа №26 им. А.С. Пушкина, ул.Николаева, 49А	Каждая вторая среда месяца, стадион школы (10.00) *Только по предварительной записи по телефону 38-09-61 май-сентябрь 2026г.*	**1 ступень (д/сады)** - бег на 10м; -бег (смешанное передвижение; - 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 на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - плавание на 25 м;
ГОРОДСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ			
1.	Реадовкий парк, Энергетический проезд	Фестиваль ГТО Февраль, по предварительной записи	Лыжи
2.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского	Месячник «Я за здоровый образ жизни» апрель	**4-5 ступень** - бег на 60 м; - бег на 1 (1,5) км; - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой перекладине;

	резерва № 2 имени Г.П. Федорова		- 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
3.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва № 2 имени Г.П. Федорова	Фестиваль ГТО, ко Дню Физкультурника, август	**I-XVIII ступени** - 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;
4.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва № 2 имени Г.П. Федорова	Спартакиада допризывной молодежи октябрь- ноябрь	**5-6-7 ступень** - бег на 100 м; - бег на 2 км; - 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 на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - 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
5	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва № 2 имени Г.П. Федорова	День с ГТО, ко Дню конституции (9 декабря)	**5-6-7 ступень** - 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; - 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

Предварительная запись на выполнение испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно графика.
Контактный телефон: 38-09-61

В случае если группа участников более 20 человек, возможно проведение испытаний специально для Вас вне расписания (по согласованию) на наших базах, либо Ваших базах.