

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководителя Самарского управления  
министерства образования и науки  
Самарской области

\_\_\_\_\_ В.И. Халаева

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Самарской област  
«Областной детско-юношеский центр развития  
физической культуры и спорта»

Руководитель центра тестирования

\_\_\_\_\_ А.В. Полукаров

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

### ГРАФИК

приема норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» в Центре тестирования  
«Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта»  
на февраль 2023 г.

№	Дата	Время	Вид испытания	Степень	Место тестирования
1.	6 февраля 2023 г.	11:00-15:00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7
2.	9 февраля 2023 г.	12:00-15:00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7
3.	17 февраля 2023 г.	10:00-15:00	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол. Пневматическая винтовка с открытым прицелом. Дистанция 10 м.	III-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7

Обязательно присылать предварительные заявочные листы на электронный адрес:

yulika\_r@mail.ru с указанием УИН. Это необходимо для подтверждения участника испытаний на сайте [WWW.GTO.RU](http://WWW.GTO.RU), у не подтвержденных участников мы не имеем право оценивать виды испытаний (тестов) нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта). На виды испытаний необходимо иметь Заявочный лист (если от организации) или медицинскую справку от педиатра (терапевта) если приходите лично и документ, удостоверяющий личность. При заявлении более 30 участников рассмотрим вопрос о выполнении нормативов на Вашей спортивной базе.

Телефоны для связи Полукаров Алексей Владимирович 8 846 263 00 77, 89063474168