**График проведения тестирования**

**в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

**на март 2021 г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата приема нормативов** | **Время приема нормативов** | **Место тестирования** | **Вид тестирования** |
| 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30 марта 2021 г. | 15.15-16.30 | Спортивный зал учебного комплекса №1  ГПОУ «ППЭТ»,  г. Печора,  Печорский пр-кт, 3. | * Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз). * Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз). * Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу (раз). * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). * Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин). * Рывок гири 16 кг (раз). * Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м, раз). * Челночный бег 3х 10 м (с). * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). * Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол (мишень № 8, очки). |
| По заявке и назначению в воскресенье |  | Лесопарковая зона по ул. Чехова. | * Бег на лыжах. |
| По назначению и дополнительному объявлению |  | Дворец спорта им. И.Е. Кулакова | * **Фестиваль ГТО** |

В тестировании принимают участие обучающиеся школ города и района, и студенты профессиональных образовательных организаций***, по предварительной записи и группами не более 6 человек (приходить в спортивный зал с соблюдением санитарных норм и правил)***.

***Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:***

- регистрация на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети [www.gto.ru](http://www.testgto.ru/wp-admin/www.gto.ru);

- наличие уникального идентификационного номера (УИН);

- правильность заполнения персональных данных участника и фотография, указанные при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО;

- документ, удостоверяющий личность (паспорт, свидетельство о рождении);

- заявка или коллективная заявка;

- ***медицинское заключение*** о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданное по результатам медицинского осмотра (обследования), ***при оформлении коллективной заявки от образовательной организации с указанием информации об отнесении обучающегося к основной медицинской группе индивидуальные медицинские справки обучающихся предоставлять не нужно;***

- спортивная форма.

Испытания проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Сайт Центра тестирования по отрасли образования на базе ГПОУ «ППЭТ» (приказ Министерства образования РК от 20.11.2015 №252) <http://gto.pechora-pet.ru>, группа ВК <https://vk.com/club138432836>.



Руководитель Центра тестирования Нагаев В.Н.