

«СОГЛАСОВАНО»

Директор регионального
центра тестирования ВФСК ГТО РС (Я)

А.В. Брызгалов

« 11 » 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ДО РС (Я)

«ЦРФКСДМ»

М.С. Габышев

« 14 » 2018 г.

ПРОГРАММА

Проведения III регионального фестиваля III-IV ступени
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
С 11 по 15 июня ГАУ ДО РС (Я) ЦОиОД «Сосновый бор», г. Якутск

Дата проведения	Время	Виды испытаний	Место проведения	Ответственные
11.06 Понедельник	10:00-12:00	Теоретическая часть комплекса ГТО проверка знаний и умений в области физической культуры и спорта)	Сосновый бор	ЦРФКСДМ
12.06 Вторник	09:00-10:00	Мед. процедуры	Мед. кабинеты	Вожатые, мед. персонал
	10:00-13:00	Выполнение нормативов: 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 2. Метание мяча весом 150 г. (м.) 3. Челночный бег – 3*10 м.	Стадион Сосновый бор	ЦРФКСДМ
	14:00-16:00	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки, девушки) (количество раз)	Стадион Сосновый бор	ЦРФКСДМ
13.06 Среда	09:00-10:00	Мед. процедуры	Мед. кабинеты	Вожатые, мед. персонал
	10:00-16:00	Выполнение нормативов: 1. Бег на 60 метров; 2. Бег на 1500 метров (мин, с) (участники III ступени); 3. Бег на 2000 метров (мин, с) (участники IV ступени).	Стадион им.Н.Н.Тарского “Туймаада”	ЦРФКСДМ
14.06 Четверг	09:00-10:00	Мед. процедуры	Мед. кабинеты	Вожатые, мед. персонал
	10:00-16:00	1. Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 5 м. (участники III ступени), дистанция 10м. (участники IV ступени). 2. Плавание 50 м. (мин., с)	Стрелковый тир Стадиона «Туймаада» им. Н.Н. Тарского, ПБ «Чолбон	ЦРФКСДМ
15.06 Пятница	09:00-10:00	Мед. процедуры	Мед. кабинеты	Вожатые, мед. персонал
	10:00-13:30	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.); 2. Поднимание туловища лежа на спине (участники IV ступени).	Стадион Сосновый бор	ЦРФКСДМ
	16.00-17.30	ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ - награждение	Стадион Сосновый бор	ЦРФКСДМ