

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НОЯБРЬСКА
И.О. НАЧАЛЬНИКА УПРАВЛЕНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ПРИКАЗ

28.02.2022 № 08-13/131

О внесении изменений в приказ управления по физической культуре и спорту Администрации города Ноябрьска (далее – управление) «Об утверждении плана-графика организации и проведения мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для всех категорий населения муниципального образования город Ноябрьск в 2022 году» от 13.12.2021 года № 08-13/897»

На основании письма директора МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» Плисса А.В. от 22.02.2022 года № 95,
приказываю:

1. Внести изменения в приказ управления «Об утверждении плана-графика организации и проведения мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для всех категорий населения муниципального образования город Ноябрьск в 2022 году» (далее – план-график) от 13.12.2021 года № 08-13/897.

1.1. Внести изменения в раздел «I квартал» плана-графика.

2. Принять план-график в редакции приложения к настоящему приказу.
3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания и распространяет свое действие на отношения, возникшие с 30 января 2022 года.
4. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Н.Ю. Василюк

С приказом ознакомлены:

«___» _____ 2022 г.

«___» _____ 2022 г.

«___» _____ 2022 г.

«___» _____ 2022 г.

А.В. Плисс

В.В. Ташлык

В.К. Тракслер

К.А. Чурина

План-график

организации и проведения мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для всех категорий населения муниципального образования город Ноябрьск в 2022 году

(в муниципальном центре тестирования ГТО – МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова»,
в местах тестирования: МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова», МАУ «ЦСМ и ФМР», МАУ «ФОКЗ»)

№ п/п	**Дата приема нормативов ВФСК «ГТО»	*Время приема нормативов ВФСК «ГТО»	Адрес места приема нормативов ВФСК «ГТО»	Виды испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»	Возрастная ступень	Ответственный за организацию испытаний (тестов) ФИО, тел
I квартал						
1	08.01.2022 15.01.2022 22.01.2022 29.01.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
2	22.01.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	- плавание 50 м - плавание 25 м	I - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
3	29.01.2022		МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	«Единый день ГТО» для жителей города Ноябрьска	I - XI ступени	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru

4	05.02.2022 12.02.2022 19.02.2022 26.02.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	<p>МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4)</p> <p>тренажерный зал бассейн</p>	<p>День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <p>- по общей физической подготовке - по плаванию</p>	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
5	11-13.02.2022	11:00	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75), зал игровых видов спорта, (ул. Высоцкого, д. 19 А) стадион «Ноябрьск»</p> <p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн</p> <p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, д. 29 А), зал игровых видов спорта</p> <p>МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база</p>	I этап зимнего фестиваля всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»	IV ступени (учащиеся)	<p>Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p> <p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p> <p>Ташлык Виталий Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru</p> <p>Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p>
6	20.02.2022	11.00 (с ОБЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта	<p>- подтягивание из вися на высокой перекладине</p> <p>- подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см</p> <p>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической</p>	I - XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00		<p>скамье</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 	<p>НЫМИ ВОЗМОЖНОСТ ЯМИ ЗДОРОВЬЯ</p> <p>I – XI ступени</p>	
7	20.02.2022	11.00 (с ОВЗ)	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах 	<p>I – XI ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>

			(ул. Дзержинского д. 4) бассейн			35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
10	05.03.2022 12.03.2022 19.03.2022 26.03.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
11	05.03.2022	11.00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	- бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
12	12.03.2022	11.00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	- бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
13	13.03.2022	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с	I - XI ступени для инвалидов и лиц с	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00		<ul style="list-style-type: none"> прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 	<p>ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	
14	13.03.2022	13.00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком 	<p>I - XI ступени</p>	<p>Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru</p>

				<p>двумя ногами</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 		
15	13.03.2022	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула 	<p>I – XI ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья</p>	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
		12.00		<ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 		
16	19.03.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит»	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м 	<p>I - XI</p>	<p>Плисс Александр</p>

			им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) Бассейн	- плавание 25 м	ступени	Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
17	25 - 27.03 2022	11:00	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта</p> <p>(ул. Высоцкого, д. 19 А) стадион «Ноябрьск»</p> <p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн</p> <p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, д. 29 А), зал игровых видов спорта</p> <p>МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база</p>	<p>II этап зимнего фестиваля всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»</p>	IV ступень (учащиеся)	<p>Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p> <p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p> <p>Ташлык Виталий Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru</p> <p>Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p>
18	27.03.2022	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью 	<p>I – XI ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья</p>	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>

		12.00		<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	I – XI ступени	
	По заявкам			<ul style="list-style-type: none"> - стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, диоптрическом прицелом, из электронного оружия 	III – IX ступень	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
II квартал						
1	02.04.2022 09.04.2022 16.04.2022 23.04.2022 30.04.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	<p>День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по общей физической подготовке - по плаванию 	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
2	24.04.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула 	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00		<ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 	I - XI ступени	
3	24.04.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 	I - XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
4	24.04.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит»	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой 	I - XI	Плисс Александр

		12.00	им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<p>перекладине</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 	<p>ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
5	30.04.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I – XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
6	07.05.2022 14.05.2022 21.05.2022 28.05.2022		МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4)	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре		Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	тренажерный зал бассейн	тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	
7	13 - 15.05.2022	11:00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75), зал игровых видов спорта (ул. Высоцкого, д. 19 А) стадион «Ноябрьск» МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, д. 29 А) зал игровых видов спорта МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база	I этап летнего фестиваля всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»	III - IV ступени (учащиеся)	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru Ташлык Виталий Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru
8	15.05.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о	I - XI ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00		<p>сиденья стула</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	I – XI ступени	
9	15.05.2022	13.00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	I - XI ступени	<p>Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru</p>
10	15.05.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит»	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой 	I – XI	Плисс Александр

		12.00	им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<p>перекладине</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 	<p>ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
11	21.05.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I – XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
12	21 - 22.05.2022	11:00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75), зал игровых видов спорта, (ул. Высоцкого, д. 19 А)	II этап летнего фестиваля всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	III – IV ступени (учащиеся)	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru

			<p>стадион «Ноябрьск»</p> <p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн</p> <p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, д. 29 А) зал игровых видов спорта</p> <p>МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база</p>	<p>среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»</p>		<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p> <p>Ташлык Виталий Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru</p> <p>Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p>
13	<p>04.06.2022 11.06.2022 18.06.2022 25.06.2022</p>	<p>16.00 - 17.00 17.05 - 17.50</p>	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4)</p> <p>тренажерный зал бассейн</p>	<p>День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <p>- по общей физической подготовке - по плаванию</p>	<p>IV - XI ступени</p>	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
14	<p>04.06.2022</p>	<p>11:00</p>	<p>МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база</p> <p>МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта</p>	<p>Легкая атлетика</p> <p>- бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2</p>	<p>I - XI ступени</p>	<p>Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p> <p>Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru</p>

				км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км		
15	18.06.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
16	25.06.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru

	По заявкам			- скандинавская ходьба на 3 км - стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, диоптрическим прицелом, из электронного оружия	III - IX ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
III квартал						
1	02.07.2022 09.07.2022 16.07.2022 23.07.2022 30.07.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
2	06.08.2022 13.08.2022 20.08.2022 27.08.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
3	06.08.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46), лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru

				пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км		
4	20.08.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатовна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
5	27.08.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатовна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
6	03.09.2022		МАУ «СОК «Зенит	День подготовки к выполнению		Плисс Александр

	10.09.2022 17.09.2022 24.09.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
7	10.09.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
8	11.09.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о	I - XI ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00		<p>сиденья стула</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	I – XI ступени	
9	11.09.2022	13.00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	I – XI ступени	<p>Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru</p>
10	18.09.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит»	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой 	I – XI	Плисс Александр

		12.00	им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<p>перекладине</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 	<p>ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
11	24.09.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I – XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
12	24.09.2022	12.00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	«Урок ГТО» для воспитанников дошкольных образовательных учреждений	I ступень	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
	По заявкам			- стрельба из пневматической	III – IX	Плисс Александр

				винтовки с открытым прицелом, диоптрическим прицелом, из электронного оружия	ступени	Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
IV квартал						
1	01.10.2022 08.10.2022 15.10.2022 22.10.2022 29.10.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
2	01.10.2022	12.00	Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д.19 А)	«Осенний фестиваль ГТО» для любителей скандинавской ходьбы города Ноябрьска	VI - XI ступени	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
3	23.10.2022	11.00 12.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг	I - XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья I - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

				<ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лежа на спине 		
4	23.10.2022	13.00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	I - XI ступени	<p>Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru</p>
5	23.10.2022	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье 	<p>I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограничен</p>	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>

		12.00		<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 	<p>НЫМИ ВОЗМОЖНОСТ ЯМИ ЗДОРОВЬЯ</p> <p>I – XI ступени</p>	
6	29.10.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
7	05.11.2022 12.11.2022 19.11.2022 26.11.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	<p>День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по общей физической подготовке - по плаванию 	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
8	01.11.2022	12.00	МАУ «ЦСМ и ФМР»	«Каникулы с ГТО» для учащихся	I – VI	Тракслер Владислав

			(ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	образовательных организаций	ступени	Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
9	12.11.2022	11:00	МБУ СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	- бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3км	VI - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
10	19.11.2022	11:00	МБУ СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д.75) зал игровых видов спорта	- бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3км	VI - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
11	20.11.2022	11.00 12.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком	I - XI ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья I - XI	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

				<p>двумя ногами</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	ступени	
12	20.11.2022	13.00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	I – XI ступени	<p>Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru</p>
13	20.11.2022	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на 	I – XI ступени	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11)</p>

		12.00	(мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<p>низкой перекладине 90 см</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 	<p>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	in@sok-zenit.ru
14	26.11.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I – XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
15	03.12.2022 10.12.2022 17.12.2022 24.12.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	<p>День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по общей физической подготовке 	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

16	10.12.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	<ul style="list-style-type: none"> - по плаванию - плавание 50 м - плавание 25 м 	I - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
17	11.12.2022	11.00 12.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	I - XI ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья I - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
18	11.12.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о 	I - XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

				гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине		
	По заявкам			- стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, диоптрическим прицелом, из электронного оружия	III – IX ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

* - регистрация участников начинается за час до начала мероприятия.

** - дата проведения мероприятия и место проведения могут быть изменены.

Для участия в мероприятиях по выполнению нормативов ВФСК «ГТО» (с I по XI возрастные ступени) необходимо:

1. Зарегистрироваться на официальном сайте www.gto.ru, получить УИН (уникальный идентификационный номер).
2. Заполнить заявку (личную или командную), согласие на обработку персональных данных и предоставить в отдел проведения спортивных и массовых мероприятий МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (муниципальный центр тестирования ВФСК «ГТО» города Ноябрьска) или отправить на электронный адрес: gto@sok-zenit.ru
3. Ознакомиться с планом-графиком приема нормативов (тестов) ВФСК «ГТО» на 2022 год.
4. Согласовать даты проведения испытаний (тестов) и места проведения со специалистами центра тестирования города Ноябрьска – МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» лично, либо по телефону 42-06-38 (доб. 25).
5. Получить медицинский допуск (для взрослого населения - кабинет профилактики № 17 в поликлинике профосмотров с 08.00 до 20.00). По вопросам выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике, стрельбе и т.д. обращаться в центр тестирования по тел.: 42-06-38 (доб. 32)

Дополнительно информацию по всем интересующим вопросам можно получить в муниципальном центре тестирования города Ноябрьска (МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова») по телефону: 42-06-38 (доб. 32) и в спортивном отделе МАУ «ЦСМиФМР» 42-71-79.