

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НОЯБРЬСКА
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ПРИКАЗ

23.06.2022

№ ОФ-13/488

О внесении изменений в 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, утвержденный приказом начальника управления по физической культуре и спорту Администрации города Ноябрьска от 13.12.2021 года № 08-13/897

На основании письма директора МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслера В.К. от 22.06.2022 года № 676, письма директора МАУ СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» Белоцкого Н.В. от 20.06.2022 года № 404

приказываю:

1. Внести изменения в 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 (далее – план-график), утвержденный приказом начальника управления по физической культуре и спорту Администрации города Ноябрьска (далее – управление) от 13.12.2021 года № 08-13/897, изложив в редакции согласно приложению к настоящему приказу.

2. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.

3. Главному специалисту управления Каленовой Н.О. обеспечить размещение настоящего приказа на официальном сайте управления в информационно-коммуникационной сети «Интернет».

4. Контроль за исполнением данного приказа возложить на начальника отдела физкультурно-спортивной и организационно-методической работы управления Щербакову Т.В.



Н.Ю. Василюк

1405 30 11

Согласовано:

«___»_____2022 г.

Т.В. Щербакова

С приказом ознакомлены:

«___»_____2022 г.

Н.В. Белоцкий

«___»_____2022 г.

В.В. Ташлык

«___»_____2022 г.

В.К. Тракслер

«___»_____2022 г.

К.А. Чурина

Приложение к приказу управления
по физической культуре и спорту
Администрации города Ноябрьска

№ 08-13/488 от 23.06.2022

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	Белоцкий Николай Валентинович 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	Белоцкий Николай Валентинович 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	Трактлер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
4	05.02.2022 12.02.2022		МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова»	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» -	IV - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович

	19.02.2022 26.02.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	(ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию		35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
5	11-13.02.2022	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 зимнего фестиваля всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»	IV ступени (учащиеся)	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru Ташлык Виталий Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru Чурина Ксения Анатолевна 33-50-30 olimpics91@mail.ru
6	20.02.2022	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 прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		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	
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 вися на высокой перекладине - подтягивание из вися 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 	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
8	20.02.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А)	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из вися на высокой перекладине 	I – XI ступени	Ташлык Виталий Викторович

9	26.02.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	<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 - 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 	спортивные залы	ступени	35-73-86 cz60@mail.ru
				<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I - XI ступени		Белоцкий Николай Валентинович 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 - бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3 км	IV - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
11	12.03.2022	11.00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база	- 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	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
12	13.03.2022	11.00 (с ОБЗ) 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 - поднимание туловища из положения лежа на спине	I - XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья I - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

13	13.03.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из вися на высокой перекладине - подтягивание из вися 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	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
14	13.03.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из вися на высокой перекладине - подтягивание из вися 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 	I - XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

				<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 - 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 	I – XI ступени	
15	19.03.2022	11:00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Держжинского д. 4) Бассейн</p>	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
16	19.03.2022	11:00	<p>МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база</p>	<ul style="list-style-type: none"> - бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3км 	I - XI ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
17	25 - 27.03 2022	11:00	<p>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»</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)	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11)

							in@sok-zenit.ru Ташлык Виталий Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru Чурина Ксения Анатолевна 33-50-30 olimpics91@mail.ru
18	27.03.2022	11.00 (с ОВЗ)	<p>(ул. Дзержинского д. 4) бассейн 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>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из вися на высокой перекладине - подтягивание из вися 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 - стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, диоптрическим прицелом, из электронного оружия 	<p>I – XI степени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья</p> <p>I – XI степени</p>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru	
	По заявкам	12.00				Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru	
1	02.04.2022 09.04.2022		МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова»	II квартал День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» -	IV - XI	Белоцкий Николай Валентинович	

4	24.04.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	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 для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (Доб.11) in@sok-zenit.ru
		12.00		- 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 - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг	I – XI ступени	

5	30.04.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	<ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м - плавание 50 м - плавание 25 м 	<ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 	I - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
6	07.05.2022 14.05.2022 21.05.2022 28.05.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru IV - XI ступени 	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru	
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	<ul style="list-style-type: none"> I этап летнего фестиваля всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК» 	<ul style="list-style-type: none"> III - IV ступени (учащиеся) 	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru Ташлык Виталий Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpies91@mail.ru	
8	15.05.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова»	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из вися на высокой перекладине 	I - XI	Белоцкий Николай Валентинович	

		12.00	(ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта	<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 - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	<p>ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
9	15.05.2022	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 	<p>I - XI ступени</p>	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

10	15.05.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	Двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - 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 - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м	I – XI степени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	Белоцкий Николай Валентинович 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	- плавание 50 м - плавание 25 м	I – XI степени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

12	23 - 25.05.2022	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>	<p>II этап летнего фестиваля всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»</p>	<p>III – IV ступени (учащиеся)</p>	<p>Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p> <p>Белоцкий Николай Валентинович 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 olimpies91@mail.ru</p>
13	04.06.2022 11.06.2022 18.06.2022 25.06.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	<p>МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) 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): - по общей физической подготовке - по плаванию</p>	<p>IV - XI ступени</p>	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
14	04.06.2022	11:00	<p>МБУ «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А) лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)</p>	<p>Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г</p>	<p>I - XI ступени</p>	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p>

15	18.06.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А)	<p>лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 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 по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км 	<p>I - XI ступени</p>	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» Трактлер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p>
16	26.06.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)	<p>стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Легкая атлетика - 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 по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км 	<p>I - XI ступени</p>	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» Трактлер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p>

					<ul style="list-style-type: none"> - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км - стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, диоптрическим прицелом, из электронного оружия 	III – IX ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
III квартал							
1	02.07.2022	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4)	тренажерный зал бассейн	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	<ul style="list-style-type: none"> 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	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
	09.07.2022						
16.07.2022							
23.07.2022							
30.07.2022							
2		МБУ «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А)	лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)	11:00	<ul style="list-style-type: none"> Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км 	I - XI ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
	17.07.2022						
3		МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4)		14:00	<ul style="list-style-type: none"> - 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 по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км 	IV - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
	06.08.2022						
	13.08.2022						
	20.08.2022						
	27.08.2022						
					<ul style="list-style-type: none"> День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре 		

			тренажерный зал бассейн	тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию			
4	06.08.2022	11:00 14:00	МБУ «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А) лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 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 по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км	I - XI ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru	
5	20.08.2022	11:00 14:00	МБУ «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А) лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 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 по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км	I - XI ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru	
6	27.08.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец»	Легкая атлетика	I - XI	МАУ «ЦСМ и ФМР»	

		14:00	Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А) лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)	<ul style="list-style-type: none"> - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 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 по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км 	ступени	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
7	03.09.2022 10.09.2022 17.09.2022 24.09.2022	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	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
8	10.09.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А) лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 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	I - XI ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru

9	11.09.2022	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - подтягивание из вися на высокой перекладине - подтягивание из вися 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 	<p>I – XI степени</p> <p>Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I – XI степени</p>	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
10	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 вися на высокой перекладине - подтягивание из вися 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 	<p>I – XI степени</p>	<p>Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
11	18.09.2022	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 - 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>Белоцкий Николай Валентинович 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 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>И – XI ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья</p> <p>И – XI ступени</p>

12	24.09.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	- плавание 50 м - плавание 25 м	I - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru	
13	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 винтовки с открытым прицелом, диоптрическим прицелом, из электронного оружия	III – IX ступени	Белоцкий Николай Валентинович 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	Белоцкий Николай Валентинович 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	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта	- подтягивание из вися на высокой перекладине - подтягивание из вися 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	I – XI ступени Для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru	

		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	
4	23.10.2022	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 - поднимание туловища из положения лежа на спине 	I – XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
5	23.10.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский»	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на 	I – XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11)

			(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
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	Белоцкий Николай Валентинович 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	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

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 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 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	Ташлык Вигалий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
13	20.11.2022	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 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 для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	Белоцкий Николай Валентинович 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 - 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>I – XI ступени</p>		
14	26.11.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) тренажерный зал бассейн</p> <p>16.00 - 17.00 17.05 - 17.50</p>	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн</p>	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>	<p>I - XI ступени</p>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
15	03.12.2022 10.12.2022 17.12.2022 24.12.2022			<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 	<p>IV - XI ступени</p>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru		Белоцкий Николай Валентинович 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	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн</p>	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>	<p>I - XI ступени</p>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru	
17	11.12.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) зал игровых видов спорта	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) зал игровых видов спорта</p>	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>	<p>I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями</p>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru	

		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 - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	<p>ными возможностями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	
18	11.12.2022	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 	<p>I – XI ступени</p>	<p>Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru</p>

			положения лежа на спине		
По заявкам			- стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, диоптрическим прицелом, из электронного оружия	III – IX ступени	Белоцкий Николай Валентинович 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 «ЦСМФМР» 42-71-79.