

**График проведения тестирования
в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
на ноябрь 2019 г.**

Дата приема нормативов	Время приема нормативов	Место тестирования	Вид тестирования
7.11.19. 14.11.19. 21.11.19. 28.11.19.	15.30-17.00	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 дополнительному объявлению, по субботам и воскресеньям.		Лесопарковая зона по ул. Чехова	✓ Бег на лыжах

В тестировании принимают участие обучающиеся школ города и района, и студенты профессиональных образовательных организаций.

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- регистрация на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети 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.