

График  
проведения тестирований ВФСК ГТО в 2024 г.

| № п/п   | Дата проведения                 | Место проведения   | Виды испытаний  |
|---------|---------------------------------|--|---|
| Январь  |                                 |  |   |
| 1       | 20 января 2024 г.<br>(суббота)  | СК «Авангард»<br>ул. Краснофлотская 3                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- Наклон из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;</li> <li>- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м;</li> <li>- Челночный бег 3х10;</li> <li>- Бег 10 м.</li> </ul> |
| Февраль |                                 |  |   |
| 2       | 3 февраля 2024 г.<br>(суббота)  | СК «Авангард»<br>ул. Краснофлотская 3                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- Наклон из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;</li> <li>- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м;</li> <li>- Челночный бег 3х10;</li> <li>- Бег 10 м.</li> </ul> |
| 3       | 17 февраля 2024 г.<br>(суббота) | ФТК «Юность»<br>село Воронежское-2<br>ул. Молодежная, 18 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на лыжах.</li> </ul>   |

Март

|   |                               |  |   |
|---|-------------------------------|--|---|
| 4 | 9 марта 2024 г.<br>(суббота)  | СК «Авангард»<br>ул. Краснофлотская 3                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- Наклон из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;</li> <li>- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м;</li> <li>- Челночный бег 3х10;</li> <li>- Бег 10 м.</li> </ul> |
| 5 | 16 марта 2024 г.<br>(суббота) | ФТК «Юность»<br>село Воронежское-2<br>ул. Молодежная, 18 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на лыжах.</li> </ul>   |

Апрель

|   |                                |                                       |   |
|---|--------------------------------|---------------------------------------|---|
| 6 | 13 апреля 2024 г.<br>(суббота) | СК «Авангард»<br>ул. Краснофлотская 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- Наклон из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;</li> <li>- Подтягивание на высокой перекладине;</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;</li> <li>- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м;</li> <li>- Метание мяча весом 150 г (м);</li> <li>- Челночный бег 3х10;</li> <li>- Шестиминутные бег (м);</li> <li>- Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м;</li> <li>- Бег 10 м, 30 м, 60 м, 100 м;</li> <li>- Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м.</li> </ul> |
|---|--------------------------------|---------------------------------------|---|

| Май  |                             |                                       |
|--|-----------------------------|---------------------------------------|
| 7  | Май 2024 г.<br>(суббота)    | СК «Авангард»<br>ул. Краснофлотская 3 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- Наклон из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;</li> <li>- Подтягивание на высокой перекладине;</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;</li> <li>- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м;</li> <li>- Метание мяча весом 150 г (м);</li> <li>- Челночный бег 3х10;</li> <li>- Шестиминутные бег (м);</li> <li>- Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м.</li> </ul> |                             |                                       |
| Июнь   |                             |                                       |
| 8  | 8 июня 2024 г.<br>(суббота) | СК «Авангард»<br>ул. Краснофлотская 3 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- Наклон из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;</li> <li>- Подтягивание на высокой перекладине;</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;</li> <li>- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м;</li> <li>- Метание мяча весом 150 г (м);</li> <li>- Челночный бег 3х10;</li> <li>- Шестиминутные бег (м);</li> <li>- Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м;</li> </ul> |                             |                                       |

|        |                                |                                       |   |
|--------|--------------------------------|---------------------------------------|---|
|        |                                |                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 10 м, 30 м, 60 м, 100 м;</li> <li>- Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м.</li> </ul>   |
| Июль   |                                |                                       |   |
| 9      | 6 июля 2024 г.<br>(суббота)    | СК «Авангард»<br>ул. Краснофлотская 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- Наклон из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;</li> <li>- Подтягивание на высокой перекладине;</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;</li> <li>- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м;</li> <li>- Метание мяча весом 150 г (м);</li> <li>- Челночный бег 3х10;</li> </ul> |
| Август |                                |                                       |   |
| 10     | 3 августа 2024 г.<br>(суббота) | СК «Авангард»<br>ул. Краснофлотская 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- Наклон из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;</li> <li>- Подтягивание на высокой перекладине;</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;</li> <li>- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м;</li> <li>- Метание мяча весом 150 г (м);</li> <li>- Челночный бег 3х10;</li> </ul> |

|                 |                                 |                                       |   |
|-----------------|---------------------------------|---------------------------------------|---|
|                 |                                 |                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шестиминутные бег (м);</li> <li>- Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м;</li> <li>- Бег 10 м, 30 м, 60 м, 100 м;</li> <li>- Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м.</li> </ul>  |
| <b>Сентябрь</b> |                                 |                                       |   |
| 11              | 7 сентября 2024 г.<br>(суббота) | СК «Авангард»<br>ул. Краснофлотская 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- Наклон из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;</li> <li>- Подтягивание на высокой перекладине;</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;</li> <li>- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м;</li> <li>- Метание мяча весом 150 г (м);</li> <li>- Челночный бег 3x10;</li> <li>- Шестиминутные бег (м);</li> <li>- Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м;</li> <li>- Бег 10 м, 30 м, 60 м, 100 м;</li> <li>- Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м.</li> </ul> |
| <b>Октябрь</b>  |                                 |                                       |   |
| 12              | 5 октября 2024 г.<br>(суббота)  | СК «Авангард»<br>ул. Краснофлотская 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- Наклон из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;</li> <li>- Подтягивание на высокой перекладине;</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;</li> <li>- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м;</li> </ul>   |

|                |                                 |  |   |
|----------------|---------------------------------|--|---|
|                |                                 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метание мяча весом 150 г (м);</li> <li>- Челночный бег 3х10;</li> <li>- Шестиминутные бег (м);</li> <li>- Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м;</li> <li>- Бег 10 м, 30 м, 60 м, 100 м;</li> <li>- Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м.</li> </ul>  |
| <b>Ноябрь</b>  |                                 |  |   |
| 13             | 23 ноября 2024 г.<br>(суббота)  | ФТК «Юность»<br>село Воронежское-2<br>ул. Молодежная, 18 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на лыжах.</li> </ul>   |
| 14             | 30 ноября 2024 г.<br>(суббота)  | СК «Авангард»<br>ул. Краснофлотская 3                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- Наклон из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;</li> <li>- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м;</li> <li>- Челночный бег 3х10;</li> <li>- Бег 10 м.</li> </ul> |
| <b>Декабрь</b> |                                 |  |   |
| 15             | 21 декабря 2024 г.<br>(суббота) | ФТК «Юность»<br>село Воронежское-2<br>ул. Молодежная, 18 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на лыжах.</li> </ul>   |
| 16             | 28 декабря 2024 г.<br>(суббота) | СК «Авангард»<br>ул. Краснофлотская 3                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- Наклон из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;</li> </ul>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;</li> <li>- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м;</li> <li>- Челночный бег 3х10;</li> <li>- Бег 10 м.</li> </ul> |
|--|--|---|

**Примечание:**

Тестирования, в соответствии с предварительной заявкой назначается отдельно по следующим видам:

- Плавание;
- Рывок гири 16 кг;
- Бег 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м (ноябрь-декабрь);
- Смешанное передвижение;
- Скандинавская ходьба;
- Стрельба;
- Самозащита без оружия;
- Метание мяча весом 150 г (январь – март, ноябрь – декабрь);
- Метание спортивного снаряда 500 г, 700 г;
- Туристический поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков);
- Кросс (бег по пересеченной местности).

К выполнению нормативов допускаются лица, зарегистрированные на сайте [gto.ru](http://gto.ru) и за 2 недели предоставившие в региональный Центр тестирования полный пакет документов:

- коллективная или индивидуальная заявка на прохождения тестирования (Приложение №1, № 2);
- согласие на обработку персональных данных;
- медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н.

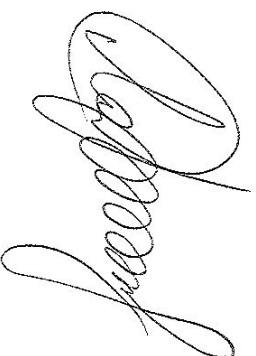
Не позднее, чем за день до проведения мероприятия необходимо подтвердить свое участие по номеру телефона: 57-47-11 (понедельник – пятница с 9:00 до 18:00, обед с 13:00 до 14:00), либо направить списки участников по адресу электронной почты: [sto.dvhab@mail.ru](mailto:sto.dvhab@mail.ru)

Лица, не сообщившие о своем участии до указанного срока, к выполнению нормативов (тестов) не допускаются. Регистрация лиц, направивших предварительную заявку, в Единые дни тестирования начинается за 30 минут до начала мероприятия.

Участники, не прошедшие регистрацию, к тестированию не допускаются.

Начальник отдела регионального  
Центра тестирования по  
выполнению нормативов  
испытаний комплекса ГТО

Л.И. Зверева



Согласовано:

Заместитель директора  
по организации и проведению  
физкультурных мероприятий –  
руководитель регионального Центра  
тестирования по выполнению  
нормативов испытаний комплекса ГТО



О.А. Колотовкин



З А Я В К А (коллективная)

**На прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Сотрудниками (Наименование организации \_\_\_\_\_ )

| № | Ф.И.О. участника     | ИД номер      | Степень ГТО | Дата, год рождения | Документ, удостоверяющий личность (паспорт) | Группа здоровья | Виза врача  |
|---|----------------------|---------------|-------------|--------------------|---|-----------------|---|
| 1 | Иванов Иван Иванович | 15-48-0000000 | VI          | 22.03.2002         |   |                 | <i>Допущен, подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований</i> |
| 2 |                      |               |             |                    |   |                 |   |
| 3 |                      |               |             |                    |   |                 |   |
| 4 |                      |               |             |                    |   |                 |   |
| 5 |                      |               |             |                    |   |                 |   |
| 6 |                      |               |             |                    |   |                 |   |

Руководитель организации \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

МП

Врач \_\_\_\_\_ Допущено \_\_\_\_\_ человек \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

\_\_\_\_\_ 20 г. \_\_\_\_\_ Представитель команды \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

**ЗАЯВКА**  
на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

| №   | Наименование  | Информация   |
|-----|---|--|
| 1.  | Фамилия, Имя, Отчество  |  |
| 2.  | Пол   |  |
| 3.  | ID номер-<br>идентификационный номер<br>участника тестирования в АИС<br>ГТО |  |
| 4.  | Дата рождения   |  |
| 5.  | Документ, удостоверяющий<br>личность (паспорт или св-во о<br>рождении)      |  |
| 6.  | Адрес места жительства  |  |
| 7.  | Контактный телефон  |  |
| 8.  | Адрес электронной почты   |  |
| 9.  | Основное место учебы  |  |
| 10. | Спортивное звание   |  |
| 11. | Почетное спортивное звание  |  |
| 12. | Спортивный разряд с указанием<br>вида спорта                                |  |
| 13. | Перечень выбранных испытаний  | 1. _____<br>2. _____<br>3. _____<br>4. _____<br>5. _____<br>6. _____<br>7. _____<br>8. _____<br>9. _____<br>10. _____<br>11. _____ |

Я, \_\_\_\_\_ (ФИО) \_\_\_\_\_ (серия номер) \_\_\_\_\_  
 выдан \_\_\_\_\_  
 зарегистрированный по \_\_\_\_\_ (квм) \_\_\_\_\_  
 адресу: \_\_\_\_\_, являюсь законным представителем \_\_\_\_\_

несовершеннолетнего \_\_\_\_\_ рождения,

(ФИО)

**настоящим даю согласие:**

- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) моим ребенком

\_\_\_\_\_ (ФИО)  
на обработку \_\_\_\_\_ в Центре тестирования \_\_\_\_\_ по адресу: \_\_\_\_\_ моих и моего ребенка персональных данных в рамках организации тестирования по спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Я даю согласие на использование моих и моего ребенка персональных данных в целях:**  
- корректировки формирования документов, в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих и моего ребенка персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам), обезличивание, блокирование, транскрипцию передачу персональным данным, а также осуществление любых иных действий с моими и моего ребенка персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую по своей воле и в интересах своего ребенка.

Дата: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

расшифровка