**Возобновление работы Угличского центра тестирования комплекса ГТО**

На основании постановления Правительства Ярославской области от 26 июня 2020 года № 549-п «О внесении изменений в постановление Правительства области от 15.05.2020 № 418-п» возобновляется работа муниципальных центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Угличский муниципальный центр тестирования приглашает мужчин и женщин следующих возрастных групп пройти тестирование по летнему многоборью ГТО в августе – сентябре 2020 года:

18 – 29 лет – VI ступень;

30 – 39 лет – VII ступень;

40 – 49 лет – VIII ступень;

50 - 59 лет – IХ ступень;

 60 – 69 лет – Х ступень;

70 лет и старше – ХI ступень.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Испытание** | **Мужчины** | **Женщины** |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | VI - ХI ступень | VI - ХI ступень |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | VI – IХ ступень |  |
| Рывок гири 16 кг | VI – IХ ступень |  |
| Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине |  | VI – IХ ступень |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | VIII,IX ступень | VI – IХ ступень |
| Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | X ступень | X ступень |
| Сгибание разгибание рук в упоре о сиденье стула | XI ступень | XI ступень |
| Бег на 30 м. | VI, VII, VIII ступень | VI, VII, VIII ступень |
| Бег на 60 м. | VI, VII, VIII ступень | VI, VII, VIII ступень |
| Бег на 100м | VI ступень | VI ступень |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | VI, VII ступень | VI, VII ступень |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | VIII – XI ступень | VI - ХI ступень |
| Метание спортивного снаряда | VI - VII ступень | VI - VII ступень |
| Бег 3 км | VI, VII ступень |  |
| Бег 2 км | VIII, IX ступень | VI –IX ступень |
| Смешанное передвижение, 2 км | X-XI ступень | X-XI ступень |

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья испытания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Испытание** | **Мужчины** | **Женщины** |
| Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами | VI - ХI ступень | VI - ХI ступень |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | VII,IX ступень | VI – IХ ступень |
| Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | X ступень | X ступень |
| Сгибание разгибание рук в упоре о сиденье стула | XI ступень | XI ступень |
| Бег на 30 м. | VI, VII, VIII ступень | VI, VII, VIII ступень |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | VI, VII ступень | VI, VII ступень |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | VIII – XI ступень | VI - ХI ступень |
| Метание теннисного мяча | VI – XI ступень | VI - XI ступень |
| Смешанное передвижение, 2 км | X-XI ступень | X-XI  ступень |

Тестирование проводится индивидуально в удобное для вас время. Звоните, записывайтесь и приступайте к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Контактная информация:
5-01-43 – Центр тестирования ВФСК «ГТО» на базе МБУ Угличского муниципального района «Спортивная школа «Спарт».

**Управление физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации Угличского муниципального района**