

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
на территории Каменск-Уральского городского округа 2024 год
(наименование муниципального образования)

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Категория населения (возрастная группа)	Виды испытаний
1.	Зимний Фестиваль ГТО	<u>25 января 2024</u>	Лыжно лодочная база «Металлист» ул. Гоголя ,44	II-VI	1. Бег на лыжах 1,2,3,5 км 2.Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки). 3. Наклон вперед из положения стоя. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)
2.	Зимний Фестиваль ГТО	<u>27 января 2024</u>	Лыжно лодочная база «Металлист» ул. Гоголя ,44	VII-XVIII	1. Бег и передвижение на лыжах 2,3,5 км 2.Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины). 4.Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (мужчины, женщины). 5. Наклон вперед из положения стоя. 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)
3.	Фестиваль ГТО для дошкольных заведений	<u>05-09 февраля 2024</u>	Центр прогресса бокса «Витязь» ул. Кутузова, 23	I	1. Челночный бег 3x10 м 2. Бег 10 м. 3. Наклон вперед из положения стоя 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
4.	Фестиваль ГТО трудовые коллективы	<u>10 февраля 2024</u>	Лыжно лодочная база «Металлист»	VI-XVI	1. Бег на лыжах 2,3,5 км. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины).

			ул. Гоголя,44		4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (мужчины, женщины). 4. Наклон вперед из положения стоя. 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)
5.	Весенняя спартакиада ГТО для взрослого населения и для обучающихся образовательных учреждений	<u>28 февраля 2024</u>	Лыжно лодочная база «Металлист» ул. Гоголя,44	I-XVIII	1. Бег на лыжах 1,2,3,5 км. передвижение на лыжах 2 и 3 км.
6.	Весенняя спартакиада ГТО для взрослого населения и для обучающихся образовательных учреждений	<u>13 марта 2024</u>	СК «Олимп»	I-XVIII	1. Плавание
7.	Весенняя спартакиада ГТО для обучающихся образовательных учреждений	<u>09,10 апреля 2024</u>	Дворец спорта «Салют» ул. Каменская, 34	I-VII	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири 16 кг. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя, дистанции 10 м.
8.	Весенняя спартакиада ГТО для обучающихся образовательных учреждений	<u>11 апреля 2024</u>	Средняя школа №21 ул. Лермонтова, 185	I-VII	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири 16 кг. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя, дистанции 10 м.

8.	Фестиваль ГТО среди семейных команд	<u>13 апреля 2024</u>	Дворец спорта «Салют» ул. Каменская, 34		Согласно положения о проведении мероприятия.
9.	Весенняя спартакиада ГТО для взрослого населения	<u>17 апреля 2024</u> <u>24 апреля 2024</u>	спортивный зал Центра тестирования ул. Исетская, 1	VIII-XVIII	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг. 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя, дистанция 10 м.
10.	Фестиваль ГТО среди золотых значкистов	<u>27 апреля 2024</u>	Стадион «Энергетик», ул. Гагарина, д. 1	VII-XII	Согласно положения о проведении мероприятия.
11.	Весенняя спартакиада ГТО для взрослого населения и для обучающихся образовательных учреждений	<u>07 мая 2024</u> <u>14 мая 2024</u>	Стадион «Энергетик», ул. Гагарина, д. 1	I-XVIII	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на короткую дистанцию 30, 60, 100 м). 2. Бег на выносливость (1, 1,5, 2, 3 км). 3. Смешанное передвижение, скандинавская ходьба (2, 3, 4 км.) 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г., метание мяча 150 гр. 5. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы 6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5,6 метров
12.	Летний Фестиваль ГТО среди обучающихся образовательных учреждений	<u>май 2024</u> <u>дата будет определена</u> <u>дополнительно</u>	Стадион «Энергетик», ул. Гагарина, д. 1	IV-V	<ol style="list-style-type: none"> 1. бег 60 м. 2. Бег на выносливость 1,5, 2 км 3. Наклон вперед из положения стоя 4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши, мужчины) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки, женщины). 5. Метание мяча весом 150 гр.
13.	Весенняя спартакиада ГТО для обучающихся образовательных	<u>15 мая 2024</u>	Средняя школа №21 ул. Лермонтова,	I-VII	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на короткую дистанцию (30, 60, 100 м). 2. Бег на выносливость (1, 1,5, 2, 3 км). 3. Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г., метание мяча 150

	учреждений		185		гр. 4.Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы 5. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5,6 метров
14.	Фестиваль ГТО пенсионеры	<u>август 2024</u> <u>дата будет определена дополнительно</u>	Стадион «Энергетик», ул. Гагарина, д. 1	XIV-XVIII	Согласно положения по проведению соревнований.
15.	Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения и для обучающихся образовательных учреждений	<u>04 сентября 2024</u> <u>11 сентября 2024</u> <u>18 сентября 2024</u>	Стадион «Энергетик», ул. Гагарина, д. 1	I-XVIII	1. Бег на короткую дистанцию (30, 60, 100 м). 2. Бег на выносливость (1, 1,5, 2, 3 км). 3. Смешанное передвижение, скандинавская ходьба (2, 3, 4 км.) 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г., метание мяча 150 гр. 5. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы 6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5,6 метров
16.	Осенняя спартакиада ГТО для обучающихся образовательных учреждений	<u>12 сентября 2024</u>	Средняя школа №21 ул. Лермонтова, 185	I-VII	1. Бег на короткую дистанцию (30, 60, 100 м). 2. Бег на выносливость (1, 1,5, 2, 3 км). 3. Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г., метание мяча 150 гр. 4.Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы 5. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5,6 метров
17.	Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения и для обучающихся образовательных учреждений	<u>09 октября 2024</u>	СК «Олимп»	I-XVIII	1. Плавание
18.	Первенство города по многоборью ГТО среди студентов	<u>16 октября 2024</u>	спортивный зал Центра тестирования ул. Исетская, 1	VI-VIII	По положению о соревнованиях
19.	Осенняя спартакиада ГТО	<u>06,07 ноября 2024</u>	Дворец спорта «Салют» ул.	I-VIII	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье.

	для обучающихся в образовательных учреждениях		Каменская, 34		<ol style="list-style-type: none"> 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг. 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя.
20.	Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения	<u>13 ноября 2024</u> <u>20 ноября 2024</u>	Спортивный зал Центра тестирования ул. Исетская,1	VII-XVIII	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг. 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя.
21.	Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения и для обучающихся образовательных учреждений	<u>11 декабря 2024</u> <u>18 декабря 2024</u>	Льжно лодочная база «Металлист» ул. Гоголя,44	I-XVIII	Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км., передвижение на лыжах 2 и 3 км.

Время начала мероприятий будет сообщено позднее. Следите за информацией на нашем сайте.

Телефоны для справок 8(3439) 53-00-48, 8(3439)53-00-50