

Приложение
к приказу от .03.2026 №

Утверждаю
Руководителя МБУ «ЦРК»

Т.А. Казанцева



**План мероприятий
по приему нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
на территории Пестравского района
на апрель месяц 2026 года**

Дата и время проведения	Место проведения	Наименование мероприятия	Организатор мероприятия
02.04.2026 19:00	с. Пестравка Фок	1. Рывок гири 16 кг 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см 4. Подтягивание из виса на высокой перекладине 5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	МБУ «ЦРК» Матвеева Е.А. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 884674221367
09.04.2026 14:00	с. Пестравка	1. Кросс на 5 км по пересеченной местности 2. Кросс на 3 км по пересеченной местности 3. Бег на 3000 м 4. Бег на 2000 м 5. Бег на 1000 м	МБУ «ЦРК» Матвеева Е.А. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 884674221367
16.04.2026 12:00	с. Пестравка	1. Метание спортивного снаряда весом 700 г 2. Метание спортивного снаряда весом 500 г 3. Бег на 60 м (с)	МБУ «ЦРК» Матвеева Е.А. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 884674221367

23.04.2026 15:00	с. Пестровка	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин) 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» 4. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	МБУ «ЦРК» Матвеева Е.А. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 884674221367
30.04.2026 14:00	с. Пестровка	1. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км 2. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км 3. Скандинавская ходьба на 3 км 4. Смешанное передвижение на 2000 м 5. Смешанное передвижение на 1000 м	МБУ «ЦРК» Матвеева Е.А. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 884674221367