Приложение
к приказу от 05.10.2026 №204
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 Октябрь месяц 2026 года

Дата и время проведения	Место проведения	Наименование мероприятие	Организатор мероприятия
19.10.2026 14:00	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» Барынкин Д.Ю. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 89674807012 89613803230
26.10.2026 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» Барынкин Д.Ю. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 89674807012 89613803230
22.10.2026 14:00	с. Пестравка	1. Метание спортивного снаряда весом 700 г 2. Метание спортивного снаряда весом 500 г	МБУ «ЦРК» Барынкин Д.Ю.89674807012

		3.Бег на 60 м (с)	Гречкина Р.Н.89613803230 Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 89674807012
28.10.2026 15:00	с. Пестравка	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» Барынкин Д.Ю. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 89613803230
30.10.2026 14:00	с. Пестравка	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» Барынкин Д.Ю. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 89613803230