

Приложение
к приказу от 25.12.2025 №287

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 январь месяц 2026 года

Дата и время проведения	Место проведения	Наименование мероприятие	Организатор мероприятия
04.01.2026 14:00	с. Пестравка Фок	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамье-см) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин) 9 кол-во раз за 1 мин) 5.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	МБУ «ЦРК» Матвеева Е.А. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 884674221367
08.01.2026 10:00	с. Пестравка Фок	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамье-см) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин) 9 кол-во раз за 1 мин) 5.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	МБУ «ЦРК» Матвеева Е.А. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 884674221367
12.01.2026 13:00	с. Пестравка	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамье-см) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 3.Бег на 60 м (с) 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин) 9 кол-во раз за 1 мин) 5.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	МБУ «ЦРК» Матвеева Е.А. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 884674221367
15.01.2026 13:00	с. Пестравка	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамье-см) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 3.Бег на 100 м (с)	МБУ «ЦРК» Матвеева Е.А. Гречкина Р.Н.

		4.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 884674221367
20.01.2026 20:00	с. Пестровка ФОК	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамье-см) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 3.Бег на 100 м (с) 4.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	МБУ «ЦРК» Матвеева Е.А. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 884674221367
23.01.2026 10:00	с. Пестровка	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамье-см) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 3.Бег на 100 м (с) 4. Бег на 60 м (с) 5.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	МБУ «ЦРК» Матвеева Е.А. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 884674221367
27.01.2026 20:00	с. Пестровка ФОК	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамье-см) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 3.Бег на 100 м (с) 4. Бег на 60 м (с) 5.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	МБУ «ЦРК» Матвеева Е.А. Гречкина Р.Н. Номер телефона по вопросам выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, 884674221367
29.01.2026 14:00	с. Пестровка	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамье-см) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин) 9 кол-во раз за 1 мин) 5.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 6. 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