

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НОЯБРЬСКА
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ПРИКАЗ

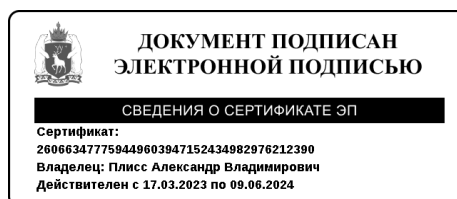
23 апреля 2024 г. № 01-11/268

О внесении изменений в план-график организации и проведения мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для всех категорий населения муниципального образования город Ноябрьск в 2024 году, утвержденный приказом начальника управления по физической культуре и спорту Администрации города Ноябрьска от 18.12.2023 № 08-13/658

На основании письма директора МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» от 16.04.2024 № 89-178-0827/01-07/191,

приказываю:

1. Внести изменения в раздел «IV квартал» плана-графика организации и проведения мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для всех категорий населения муниципального образования город Ноябрьск в 2024 году, утвержденного приказом начальника управления по физической культуре и спорту Администрации города Ноябрьска от 18.12.2023 № 08-13/658 в редакции приложения к настоящему приказу.
2. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.
3. Контроль за исполнением данного приказа возложить на заместителя начальника управления, начальника отдела организационной работы и нормативного обеспечения УФК и С Василюк Н.Ю.



А.В. Плисс

План-график
организации и проведения мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для всех категорий населения муниципального образования город Ноябрьск в 2024 году

(в муниципальном центре тестирования ГТО – МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова»,
в местах тестирования: МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова», МАУ «ФОКЗ», МАУ «ЦСМ и ФМР», МБУ ДО «СШ «Олимпиец», МБУ ДО «СШ «Авангард», МБУ ДО «СШОР «Альтис», МБУ ДО «СШОР «Арктика»)

№ п/п	**Дата приема нормативов ВФСК «ГТО»	*Время приема норматив ов ВФСК «ГТО»	Адрес места приема нормативов ВФСК «ГТО»	Виды испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»	Возрастна я ступень	Ответственный за организацию испытаний (тестов), мероприятий, ФИО, тел
IV квартал						
1.	01.10.2024	09.00	МБУ ДО «СШ «Авангард» (ул. Изыскателей 65)	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула 	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШ «Авангард» 33-40-40(доб.202) skachkovav@noyabr sk.yanao.ru

				<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине. 		
2.	<p>01.10.2024 03.10.2024 08.10.2024 10.10.2024 15.10.2024 17.10.2024 22.10.2024 24.10.2024 29.10.2024 31.10.2024</p>	12.30-14.30	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29а) тренажерный зал</p>	<p>День выполнения нормативов ВФСК «ГТО» - «Сдаю ГТО» для жителей города Ноябрьска на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) по общей физической подготовке.</p>	I – XVIII ступени	<p>Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.y anao.ru</p>
3.	<p>06.10.2024 20.10.2024 27.10.2024</p>	15.00-17.00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29а) тренажерный зал</p>	<p>День выполнения нормативов ВФСК «ГТО» - «Сдаю ГТО» для жителей города Ноябрьска на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) по общей физической подготовке.</p>	I – XVIII ступени	<p>Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.y anao.ru</p>
4.	11.10.2024	11.00	<p>МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, 19а) спортивный зал</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине. 		
5.	13.10.2024	13.00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29а) тренажерный зал</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в 	I – XVIII ступени	<p>Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.y anao.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none"> упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине. 		
6.	19.10.2024	11.00	<p style="text-align: center;">МБУ ДО «СШОР «Арктика» спортивный зал (ул. Киевская, 20)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в 	I-XVIII ступени	<p style="text-align: center;">Директор МБУ ДО «СШОР «Арктика» 33-40-70 arctica@noyabrsk.ya nao.ru</p>

		12.00	«Вынгапуровский» ул. Ленина, 5)	<ul style="list-style-type: none"> с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м. 	<p>ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I-XVIII ступени</p>	Zenit-nsk@noyabrsk.yanao.ru
9.	20.10.2024	10.00	СК «Атлант» (ул. Холмогорская, 33) тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШОР «Альтис» 35-11-18 altis@noyabrsk.yanao.ru</p>

				<p>упоре о сиденья стула</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине. 		
10.	26.10.2024	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) бассейн зал аэробики</p>	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м - стрельба (электронного оружия). 	I-XVIII ступени	<p>Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit-nsk@noyabrsk.yanao.ru</p>
11.	<p>02.11.2024 09.11.2024 16.11.2024 23.11.2024</p> <p>23.11.2024</p>	<p>16.00-17.00 17.05-17.50 10.00-11.00</p>	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4)</p> <p>тренажерный зал бассейн зал игровых видов спорта или зал аэробики</p>	<p>День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по общей физической подготовке - по плаванию - стрельба (электронного оружия). 	IV-XI ступени	<p>Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit-nsk@noyabrsk.yanao.ru</p>

12.	03.11.2024 17.11.2024 24.11.2024	15.00- 17.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29а) тренажерный зал	День выполнения нормативов ВФСК «ГТО» - «Сдаю ГТО» для жителей города Ноябрьска на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) по общей физической подготовке.	I – XVIII ступени	Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.yanao.ru
13.	05.11.2024 07.11.2024 12.11.2024 14.11.2024 19.11.2024 21.11.2024 26.11.2024 28.11.2024	12.30- 14.30	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29а) тренажерный зал	День выполнения нормативов ВФСК «ГТО» - «Сдаю ГТО» для жителей города Ноябрьска на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) по общей физической подготовке.	I – XVIII ступени	Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.yanao.ru
14.	09.11.2024	11.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, 19а) спортивный зал стадион «Ноябрьск»	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в 	I - XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru

		14.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, 46) лыжная база	<p>упоре о сиденья стула</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине. <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на лыжах - бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3 км. 		<p>Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42- 71-79 csm@noyabrsk.yana o.ru</p>
15.	10.11.2024	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29а) тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м 	I – XVIII ступени	<p>Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.y anao.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине. 		
16.	17.11.2024	<p>11.00 (с ОБЗ)</p> <p>12.00</p>	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) зал игровых видов спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине. 	<p>I-XVIII ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I-XVIII ступени</p>	<p>Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit-nsk@noyabrsk.yanao.ru</p>
17.	17.11.2024	<p>11.00 (с ОБЗ)</p>	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, 5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в 	<p>I-XVIII ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>	<p>Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit-nsk@noyabrsk.yanao.ru</p>

		12.00		<ul style="list-style-type: none"> упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м. 	I-XVIII ступени	
18.	17.11.2024	10.00	СК «Атлант» (ул. Холмогорская, 33) тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШОР «Альтис» 35-11-18 altis@noyabrsk.yana o.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине. 		
19.	23.11.2024	11.00	<p>МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, 19а) спортивный зал стадион «Ноябрьск»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	I - XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p>

		14.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, 46) лыжная база	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на лыжах - бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3 км. 		<p>Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42- 71-79 csm@noyabrsk.yana o.ru</p>
20.	23.11.2024	11.00	МБУ ДО «СШОР «Арктика» спортивный зал (ул. Киевская, 20)	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШОР «Арктика» 33-40-70 arktika@noyabrsk.ya nao.ru</p>

				положения лежа на спине.		
21.	23.11.2024	14.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, 46) лыжная база	- ходьба на лыжах - бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3 км.	I - XVIII ступени	Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42- 71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru
22.	23.11.2024	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн зал аэробики	- плавание 50 м - плавание 25 м - стрельба (электронного оружия)	I-XVIII ступени	Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit- nsk@noyabrsk.yanao.ru
23.	28.11.2024	09.00	МБУ ДО «СШ «Авангард» (ул. Изыскателей 65)	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШ «Авангард» 33-40-40(доб.202) skachkovav@noyabrsk.yanao.ru

				<p>двумя ногами</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине. 		
24.	01.12.2024 15.12.2024 22.12.2024	15.00- 17.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29а) тренажерный зал	<p>День выполнения нормативов ВФСК «ГТО» - «Сдаю ГТО» для жителей города Ноябрьска на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) по общей физической подготовке.</p>	I – XVIII ступени	<p>Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.y anao.ru</p>
25.	03.12.2024 05.12.2024 17.12.2024 19.12.2024 24.12.2024	12.30- 14.30	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29а) тренажерный зал	<p>День выполнения нормативов ВФСК «ГТО» - «Сдаю ГТО» для жителей города Ноябрьска на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) по общей физической подготовке.</p>	I – XVIII ступени	<p>Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.y anao.ru</p>
26.	07.12.2024 14.12.2024 21.12.2024 28.12.2024 28.12.2024	16.00- 17.00 17.05- 17.50 10.00- 11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4)</p> <p>тренажерный зал бассейн зал игровых видов спорта или зал аэробики</p>	<p>День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по общей физической подготовке - по плаванию - стрельба (электронного оружия) 	IV-XI ступени	<p>Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit- nsk@noyabrsk.yanao .ru</p>
27.	07.12.2024	11.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, 19а) спортивный зал стадион «Ноябрьск»	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p>

				<p>с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине. 		
28.	08.12.2024	13.00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29а) спортивный зал</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула 	I – XVIII ступени	<p>Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.y anao.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине. 		
29.	08.12.2024	<p>11.00 (с ОБЗ)</p> <p>12.00</p>	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4), зал игровых видов спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	<p>I-XVIII ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I-XVIII ступени</p>	<p>Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit-nsk@noyabrsk.yanao.ru</p>
30.	14.12.2024	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	<p>I-XVIII ступени</p>	<p>Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия</p>

			бассейн зал аэробики	- стрельба (электронного оружия).		Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit- nsk@noyabrsk.yanao .ru
31.	15.12.2024	10.00	СК «Атлант» (ул. Холмогорская,33) тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине. 	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШОР «Альтис» 35-11-18 altis@noyabrsk.yanao o.ru
32.	21.12.2024	11.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, 19а), спортивный зал стадион «Ноябрьск»	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на 	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru

		11.00	лыжная база (Уренгойская, 46)	<p>гимнастической скамье</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на лыжах - бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3 км. 		
33.	21.12.2024	11.00	МБУ ДО «СШОР «Арктика» спортивный зал (ул. Киевская, 20)	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШОР «Арктика» 33-40-70 arctica@noyabrsk.ya nao.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none">- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула- прыжок в длину с места толчком двумя ногами- бег на 30 метров- челночный бег 3 x 10 м- рывок гири 16 кг- поднятие туловища из положения лежа на спине.		
--	--	--	--	--	--	--