

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

ПРИКАЗ

18.12.2023

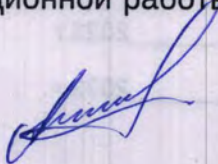
№ 08-13/658

Об утверждении 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

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», п. 4 части 1 статьи 9 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствуясь распоряжением Правительства Ямало-Ненецкого автономного округа «Об утверждении регионального плана мероприятий поэтапного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Ямало-Ненецкого автономного округа» от 23 июля 2014 года № 468-РП, в рамках реализации мероприятий для достижения целевых показателей регионального проекта «Спорт – норма жизни» в муниципальном образовании город Ноябрьск на 2019 - 2024 годы

приказываю:

1. Утвердить 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 (далее план-график), согласно приложению к настоящему приказу.
2. Назначить координатором исполнения плана-графика Малай Т.И., ведущего аналитика отдела физкультурно-спортивной и организационно-методической работы управления по физической культуре и спорту Администрации города Ноябрьска.
3. Руководителям: 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» обеспечить выполнение плана-графика в пределах бюджетных ассигнований.
4. Настоящий приказ вступает в силу с 01 января 2024 года.
5. 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 нормативов ВФСК «ГТО»	Адрес места приема нормативов ВФСК «ГТО»	Виды испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»	Возрастная степень	Ответственный за организацию испытаний (тестов), мероприятий, ФИО, тел
I квартал						
1.	06.01.2024 13.01.2024 20.01.2024 27.01.2024	16.00-17.00 17.05-17.50 10.00-11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) тренажерный зал бассейн зал игровых видов спорта или зал аэробики	День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию - стрельба (электронного оружия).	I-XVIII степени	Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit-nsk@noyabrsk.yanao.ru
2.	16.01.2024 18.01.2024	12.30-14.30	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР,	День выполнения нормативов ВФСК «ГТО» - «Сдаю ГТО» для жителей	I – XVIII степени	Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86

	23.01.2024 25.01.2024 30.01.2024		29а) тренажерный зал	города Ноябрьска на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) по общей физической подготовке.		zдоровje@noyabrsk.yana o.ru
3.	09.01.2024	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 - 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 «СШ «Авангард» 33-40- 40(доб.202) skachkovav@noyabrsk.y anao.ru
4.	12.01.2024	10.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, 19а)	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на 	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШ «Олимпиец» 33-50-30

			спортивный зал	<p>низкой перекладине 90 см</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 - поднимание туловища из положения лежа на спине. 		olimpiec91@mail.ru
5.	20.01.2024	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) бассейн</p> <p>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>
6.	20.01.2024	12.00	<p>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 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШОР «Арктика» 33-40-70 arktika@noyabrsk.yanao.</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. 		ru
7.	21.01.2024	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 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШОР «Альтис» 35-11-18 altis@noyabrsk.yanao.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
8.	21.01.2024 28.01.2024	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.yana o.ru
9.	26.01.2024	10.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, 19а) спортивный 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 	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiiec91@mail.ru

				<p>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.	28.01.2024	11.00 (с ОБЗ)	<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 - поднятие туловища из положения 	<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>
		12.00				

				лежа на спине.		
11.	28.01.2024	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, 5)	<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 - 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>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>
12.	01.02.2024 06.02.2024 08.02.2024 13.02.2024 15.02.2024	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	I – XVIII ступени	<p>Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.yanao.ru</p>

	20.02.2024 27.02.2024 29.02.2024			физической подготовке.		
13.	04.02.2024 18.02.2024 25.02.2024	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
14.	03.02.2024	12.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) Зал игровых видов спорта	Акция ГТО «Зарядка с чемпионами».	I-XVIII ступени	Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit-nsk@noyabrsk.yanao.ru
15.	10.02.2024 17.02.2024 24.02.2024	10.00- 11.00 16.00 17.00 17.05- 17.50	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) зал игровых видов спорта или зал аэробики тренажерный зал бассейн	День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - стрельба (электронного оружия) - по общей физической подготовке - по плаванию.	I-XVIII ступени	Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit-nsk@noyabrsk.yanao.ru
16.	11.02.2024	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29а) тренажерный зал	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	I – XVIII ступени	Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.yanao.ru

				<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 - поднимание туловища из положения лежа на спине. 		
17.	17.02.2024	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 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШОР «Арктика» 33-40-70 arktika@noyabrsk.yanao.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
18.	18.02.2024	<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 	<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>

				- поднимание туловища из положения лежа на спине.		
19.	18.02.2024	10.00	СК «Атлант» (ул. Холмогорская, 33) тренажерный зал	- 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.ru
20.	20.02.2024	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	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШ «Авангард» 33-40- 40(доб.202) skachkovav@noyabrsk.y anao.ru

				<p>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 - поднимание туловища из положения лежа на спине. 		
21.	24.02.2024	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) бассейн</p> <p>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>
22.	05.03.2024 12.03.2024 14.03.2024 19.03.2024 21.03.2024 26.03.2024	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.yanao.ru</p>

	28.03.2024					
23.	03.03.2024 10.03.2024 24.03.2024 31.03.2024	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.yana o.ru
24.	16.03.2024	11.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, 19а) спортивный 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 «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru

25.	16.03.2024	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. 	I - XVIII ступени	Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru
26.	17.03.2024	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.ru
27.	17.03.2024	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 	I – XVIII ступени	Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.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 - 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.	17.03.2024	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) зал игровых видов спорта	<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 	<p>I-XVIII ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья я</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>
		12.00				

				- поднимание туловища из положения лежа на спине.		
29.	17.03.2024	11.00 (с ОБЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, 5)	- 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 - 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 для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья I-XVIII ступени	Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit- nsk@noyabrsk.yanao.ru
		12.00				
30.	23.03.2024	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 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

31.	23.03.2024	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 положения лежа на спине. 	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШОР «Арктика» 33-40-70 arctica@noyabrsk.yanao. ru
32.	30.03.2024	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. 	I - XVIII ступени	Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru

33.	30.03.2024	11.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, 19а) спортивный 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 «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru
II квартал						
1.	01.04.2024	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 	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШ «Авангард» 33-40- 40(доб.202) skachkovav@noyabrsk.y anao.ru

				<p>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. 		
2.	02.04.2024 04.04.2024 09.04.2024 11.04.2024 16.04.2024 18.04.2024 23.04.2024 25.04.2024	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.yana o.ru
3.	07.04.2024 21.04.2024 28.04.2024	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.yana o.ru
4.	14.04.2024	13.00	МАУ «ФОКЗ»	- подтягивание из виса на высокой	I – XVIII	Директор МАУ «ФОКЗ»

			(ул. 60 лет СССР, 29а) спортивный зал	<p>перекладине</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	ступени	35-73-86 zdorovje@noyabrsk.yanao.ru
5.	16.04.2024	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 	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШ «Авангард» 33-40-40(доб.202) skachkovav@noyabrsk.yanao.ru

				<p>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. 		
6.	19.04.2024	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 - 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 «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.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. 		
7.	20.04.2024	11.00	<p>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 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 «СШОР «Арктика» 33-40-70 arktika@noyabrsk.yanao. ru</p>

8.	21.04.2024	11.00 (с ОБЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4), зал игровых видов спорта	<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>
9.	21.04.2024	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 	<p>I-XVIII ступени</p>	<p>Директор МБУ ДО «СШОР «Альтис» 35-11-18 altis@noyabrsk.yanao.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м. 		
12.	05.05.2024 12.05.2024 26.05.2024	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 zдоровje@noyabrsk.yanao.ru
13.	07.05.2024 14.05.2024 16.05.2024 21.05.2024 23.05.2024 28.05.2024 30.05.2024	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 zдоровje@noyabrsk.yanao.ru
14.	12.05.2024	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, 5)	<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 - бег на 60 метров - бег на 100 метров 	<p>I-XVIII ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья я</p> <p>I-XVIII ступени</p>	Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit-nsk@noyabrsk.yanao.ru

				<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
15.	18.05.2024	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 - 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 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p>

				лежа на спине.		
16.	19.05.2024	11.00 (с ОБЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) зал игровых видов спорта	<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.	19.05.2024	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 	<p>I – XVIII ступени</p>	<p>Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.yanao.ru</p>

				<p>гимнастическую скамью</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
18.	19.05.2024	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	<p>Директор МБУ ДО «СШОР «Альтис» 35-11-18 altis@noyabrsk.yanao.ru</p>
19.	25.05.2024	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова»	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I-XVIII ступени	<p>Директор МАУ «СОК «Зенит»</p>

			(ул. Дзержинского, 4) бассейн			им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit- nsk@noyabrsk.yanao.ru
			зал аэробики	- стрельба (электронного оружия).		
20.	25.05.2024	11.00	МБУ ДО «СШОР «Арктика» спортивный зал (ул. Киевская, 20)	- 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 «Арктика» 33-40-70 arktika@noyabrsk.yanao. ru
21.	25.05.2024	11.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, 19а) спортивный зал	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru

				<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 - поднимание туловища из положения лежа на спине. 		
22.	01.06.2024	11.00	<p>МБУ ДО «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, 19а)</p>	<p>Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - шестиминутный бег - бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км 	I - XVIII ступени	«Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru

		14.00	лыжная база (ул. Уренгойская, 46)	- смешанное передвижение 1 км, 2 км, 3 км.		
23.	08.06.2024	11.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, 19а)	Легкая атлетика - шестиминутный бег - бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м	I - XVIII ступени	Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru
		14.00	лыжная база (ул. Уренгойская, 46)	- кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, 3 км.		
24.	15.06.2024	11.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, 19а)	Легкая атлетика - шестиминутный бег; - бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м; - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км; - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г; - метание мяча весом 150 г; - метание теннисного мяча в цель,	I - XVIII ступени	Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru
		11.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, 19а) спортивный зал стадион «Ноябрьск»	- 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		Директор МБУ ДО «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru

		14.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» лыжная база (ул. Уренгойская, 46)	<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 		Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru
25.	16.06.2024	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 	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШОР «Альтис» 35-11-18 altis@noyabrsk.yanao.ru

				<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
26.	22.06.2024	11.00	<p>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 упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШОР «Арктика» 33-40-70 arktika@noyabrsk.yanao. ru</p>

				<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. 		
III квартал						
1.	13.07.2024	11.00	<p>МБУ ДО «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, 19а)</p>	<p>Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - шестиминутный бег - бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м 	I - XVIII ступени	<p>Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru</p>
		14.00	<p>лыжная база (ул. Уренгойская, 46)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, 3 км. 		
2.	20.07.2024	11.00	<p>Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, 19а)</p>	<p>Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - шестиминутный бег - бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км 	I - XVIII ступени	<p>Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru</p>
		11.00	<p>МБУ ДО «СШ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине 		<p>Директор МБУ ДО</p>

			«Олимпиец» (ул. Высоцкого, 19а) спортивный зал стадион «Ноябрьск»	<ul style="list-style-type: none"> - 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 		«СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru
		14.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» лыжная база (ул. Уренгойская, 46)	<ul style="list-style-type: none"> - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км; - смешанное передвижение 1 км, 2 км, 3 км. 		Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru
3.	03.08.2024 10.08.2024 17.08.2024 24.08.2024		МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4)	День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре	I-XVIII ступени	Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit-

		16.00-17.00 17.05-17.50	тренажерный зал бассейн	тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию.		nsk@noyabrsk.yanao.ru
4.	24.08.2024	11.00 14.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, 19а) лыжная база (ул. Уренгойская, 46)	Легкая атлетика - шестиминутный бег - бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г; - метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, 3 км.	I - XVIII ступени	Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru
5.	24.08.2024	11.00	МБУ ДО «СШОР «Арктика» спортивный зал (ул. Киевская, 20)	- 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	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШОР «Арктика» 33-40-70 arktika@noyabrsk.yanao.ru

				<p>лежа на полу</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	31.08.2024	11.00	<p>МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, 19а) стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, 19а)</p>	<p>Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - шестиминутный бег - бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель 	I - XVIII ступени	<p>Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru</p>
		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 		<p>Директор МБУ ДО «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p>

		14.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» лыжная база (ул. Уренгойская, 46)	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, 3 км. 		Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru
7.	01.09.2024	12.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) зал игровых видов спорта	Праздник спорта «Осенний марафон ГТО» для лиц с ОВЗ.	I-XVIII ступени	Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit-nsk@noyabrsk.yanao.ru
8.	01.09.2024 08.09.2024 15.09.2024 29.09.2024	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

9.	03.09.2024 05.09.2024 10.09.2024 12.09.2024 17.09.2024 19.09.2024 24.09.2024 26.09.2024	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
10.	07.09.2024 14.09.2024 15.09.2024	09.00 – 18.00	48 км. по вынгапуровской трассе, р-н р. Вынгапур	Туристский поход с проверкой туристских навыков (по согласованию)	III-V VI – IX VI – XVIII ступени	Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit- nsk@noyabrsk.yanao.ru
11.	07.09.2024	11.00 14.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, 19а) лыжная база (ул. Уренгойская, 46)	Легкая атлетика - шестиминутный бег - бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, 3 км.	I - XVIII ступени	Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru
12.	08.09.2024	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4), зал игровых видов спорта	- 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	I – XVIII ступени для инвали дов и лиц с	Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit- nsk@noyabrsk.yanao.ru

		12.00		<p>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 - 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>ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I – XVIII ступени</p>	
13.	14.09.2024	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) бассейн</p> <p>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>
14.	14.09.2024	11.00	<p>МБУ ДО «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, 19а)</p>	<p>Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - шестиминутный бег - бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 	I - XVIII ступени	<p>Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru</p>
		14.00	<p>лыжная база (ул. Уренгойская, 46)</p>			

				км, 3 км.		
15.	15.09.2024	11.00 (с ОБЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, 5)	<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 - 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 - поднятие туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м. 	<p>I-XVIII ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья я</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>
16.	18.09.2024	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 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШ «Авангард» 33-40-40(доб.202) skachkovav@noyabrsk.yanao.ru</p>

				<p>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. 		
17.	21.09.2024	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 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
18.	21.09.2024	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 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШОР «Арктика» 33-40-70 arktika@noyabrsk.yanao.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
19.	22.09.2024	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 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. 	I – XVIII ступени	<p>Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.yana o.ru</p>
20.	22.09.2024	10.00	СК «Атлант»	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой 	I-XVIII	Директор МБУ ДО

			(ул. Холмогорская, 33) тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	ступени	«СШОР «Альтис» 35-11-18 altis@noyabrsk.yanao.ru
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 	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШ «Авангард» 33-40- 40(доб.202) skachkovav@noyabrsk.y anao.ru

				<p>гимнастическую скамью</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
2.	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	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 zдоровje@noyabrsk.yana o.ru
3.	06.10.2024 20.10.2024 27.10.2024	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 zдоровje@noyabrsk.yana o.ru
4.	11.10.2024	11.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец»	- подтягивание из виса на высокой перекладине	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШ «Олимпиец»

			(ул. Высоцкого, 19а) спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		33-50-30 olimpiec91@mail.ru
5.	13.10.2024	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 	I – XVIII ступени	Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.yana o.ru

				<p>гимнастическую скамью</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
6.	19.10.2024	11.00	<p>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 упоре о сиденья стула 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШОР «Арктика» 33-40-70 arktika@noyabrsk.yanao. 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. 		
7.	20.10.2024	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) зал игровых видов спорта	<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>
8.	20.10.2024	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский»	<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 	<p>I – XVIII ступени для инвалидов и лиц с</p>	<p>Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit-nsk@noyabrsk.yanao.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
10.	26.10.2024	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) бассейн зал аэробики	<ul style="list-style-type: none"> - 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
11.	02.11.2024 09.11.2024 16.11.2024 23.11.2024 23.11.2024	16.00-17.00 17.05-17.50 10.00-11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) тренажерный зал бассейн зал игровых видов спорта или зал аэробики	<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	Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit-nsk@noyabrsk.yanao.ru
12.	03.11.2024 17.11.2024 24.11.2024	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</p>	I – XVIII ступени	Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.yanao.ru

				физической подготовке.		
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.yana o.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 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 	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	<ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лежа на спине. - ходьба на лыжах - бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3 км. 		Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru
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 - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине. 	I – XVIII ступени	Директор МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.yanao.ru
16.	17.11.2024	11.00 (с ОБЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4)	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на 	I-XVIII ступени для	Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова»

		12.00	зал игровых видов спорта	<p>низкой перекладине 90 см</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 - 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>инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I-XVIII ступени</p>	<p>35-36-01 (доб.11) Zenit- nsk@noyabrsk.yanao.ru</p>
17.	17.11.2024	<p>11.00 (с ОВЗ)</p> <p>12.00</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 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 	<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>

				<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
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 - 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 «СШОР «Альтис» 35-11-18 altis@noyabrsk.yanao.ru</p>

19.	23.11.2024	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 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 	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	<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. 		
20.	23.11.2024	11.00	МБУ ДО «СШОР «Арктика» спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на 	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШОР «Арктика» 33-40-70

			(ул. Киевская, 20)	<p>низкой перекладине 90 см</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 - поднимание туловища из положения лежа на спине. 		arktika@noyabrsk.yanao.ru
21.	23.11.2024	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. 	I - XVIII ступени	Директор МАУ «ЦСМ и ФМР» 42-71-79 csm@noyabrsk.yanao.ru
22.	28.11.2024	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 	I-XVIII ступени	Директор МБУ ДО «СШ «Авангард» 33-40-40(доб.202) skachkovav@noyabrsk.yanao.ru

				<p>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. 		
23.	01.12.2024 15.12.2024 22.12.2024	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.yana o.ru
24.	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	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.yana o.ru
25.	07.12.2024 14.12.2024 21.12.2024	16.00- 17.00 17.05-	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4)	День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей	IV-XI ступени	Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова»

	28.12.2024 28.12.2024	17.50 10.00-11.00	тренажерный зал бассейн зал игровых видов спорта или зал аэробики	города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию - стрельба (электронного оружия)		35-36-01 (доб.11) Zenit- nsk@noyabrsk.yanao.ru
26.	07.12.2024	11.00	МБУ ДО «СШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, 19а) спортивный зал стадион «Ноябрьск»	- 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 «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru

27.	08.12.2024	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29а) спортивный 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 МАУ «ФОКЗ» 35-73-86 zdorovje@noyabrsk.yanao.ru
28.	08.12.2024	11.00 (с ОБЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4), зал игровых видов спорта	<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 	I-XVIII ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	Директор МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» 35-36-01 (доб.11) Zenit- nsk@noyabrsk.yanao.ru

		12.00		<p>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 метров - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 	I-XVIII ступени	
29.	14.12.2024	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, 4) бассейн</p> <p>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>
30.	15.12.2024	10.00	<p>СК «Атлант» (ул. Холмогорская,33) 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 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 МБУ ДО «СШОР «Альтис» 35-11-18 altis@noyabrsk.yanao.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине. 		
31.	21.12.2024	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 - поднятие туловища из положения лежа на спине 	I-XVIII ступени	<p>Директор МБУ ДО «СШ «Олимпиец» 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p>
		11.00	<p>лыжная база (Уренгойская, 46)</p>	<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. 		
32.	21.12.2024	11.00	МБУ ДО	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой 	I-XVIII	Директор МБУ ДО

			<p>«СШОР «Арктика» спортивный зал (ул. Киевская, 20)</p>	<p>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.</p>	<p>ступени</p>	<p>«СШОР «Арктика» 33-40-70 arktika@noyabrsk.yanao. ru</p>
--	--	--	--	---	----------------	--

* - регистрация участников начинается за час до начала мероприятия.

** - дата проведения мероприятия и место проведения могут быть изменены.

Для участия в мероприятиях по выполнению нормативов ВФСК «ГТО» (с I по XI возрастные ступени) необходимо:

1. Зарегистрироваться на официальном сайте www.gto.ru, получить УИН (уникальный идентификационный номер).
2. Заполнить заявку (личную или командную), согласие на обработку персональных данных и предоставить в отдел проведения спортивных и массовых мероприятий МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (центр тестирования ВФСК «ГТО» муниципального образования город Ноябрьск) или отправить на электронный адрес: gto@sok-zenit.ru

3. Ознакомиться с планом-графиком ВФСК «ГТО» на 2023 год.
 4. Согласовать даты проведения нормативов испытаний (тестов) и места проведения со специалистами центра тестирования (МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова») лично, либо по телефону 35-36-01 (доб. 11).
 5. Получить медицинский допуск (для взрослого населения - кабинет профилактики № 17 в поликлинике профосмотров с 08.00 до 20.00).
- За дополнительной информацией, касающейся комплекса ГТО можно обратиться в центр тестирования по тел.: 35-36-01 (доб. 11)