



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ДЕПАРТАМЕНТ  
ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

# ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

## График приёма нормативов ВФСК ГТО в г. Тюмени

Для записи на выполнение нормативов необходимо заранее связаться с Центром тестирования по соответствующему номеру телефона

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Воскресенье
Стрельба из пневматической винтовки с 09:00 до 19:00 (5)	Бег на 1, 1,5, 2, 3 км; бег на 30, 60 м; челночный бег; подтягивание; сгибание и разгибание рук; наклон; поднятие туловища; прыжок в длину (1)  (по предварительному согласованию)	Стрельба из пневматической винтовки с 09:00 до 19:00 (5)	Бег на 1, 1,5, 2, 3 км; бег на 30, 60 м; челночный бег; подтягивание; сгибание и разгибание рук; наклон; поднятие туловища; прыжок в длину (1)  (по предварительному согласованию)	Стрельба из пневматической винтовки с 09:00 до 19:00 (5)	Бег на 30, 60, 100 м; бег на 1, 1,5, 2, 3 км; челночный бег с 10:00 (9)  (по предварительному согласованию)
Рывок гири; сгибание и разгибание рук; подтягивание; наклон; прыжок в длину; поднятие туловища с 17:00 (8)		Рывок гири; сгибание и разгибание рук; подтягивание; наклон; прыжок в длину; поднятие туловища с 17:00 (8)		Плавание на 25 м, 50 м с 13:00 до 14:00 (6)	
Кросс по пересечённой местности, скандинавская ходьба, метание мяча/снаряда с 18:00 (3)	Стрельба из пневматической винтовки с 18:15 (11)	Бег на 30, 60, 100 м; бег на 1, 1,5, 2, 3 км; челночный бег; прыжок; наклон; поднятие туловища с 19:00 (4)		Рывок гири; сгибание и разгибание рук; подтягивание; наклон; прыжок в длину; поднятие туловища с 17:00 (8)	Рывок гири; сгибание и разгибание рук; прыжок в длину; поднятие туловища с 10:00 (10)  (по предварительному согласованию)
Плавание на 25 м., 50 м. с 19:00 (2)		Самозащита без оружия Наклон; сгибание и разгибание рук; поднятие туловища; с 16:00 (7)			

(1) СШ № 1 (ул. Николая Фёдорова, 8), тел.: 8 (3452) 34-80-85

(2) СК «Викинг» (ул. 50 лет Октября, 215/2), тел.: 8 (3452) 34-80-85

(3) СШ № 2 (ул. Барнаульская, 17/2), тел.: 8 (3452) 29-01-98

(4) Легкоатлетический манеж (ул. Луначарского, 12), тел.: 8 (3452) 29-01-98

(5) ДМЦ «Алый парус» (ул. Макарова, 11), тел.: 8 (3452) 69-39-01, 8-922-264-07-53

(6) СК «Гагаринский» (ул. Макарова, 2), тел.: 8 (3452) 69-39-01, 8-922-264-07-53

(7) СШ «Олимпиец» (ул. Ватутина, 55), тел.: 8 (3452) 68-59-88

(8) СШ «Прибой» (ул. Индустриальная, 49а), тел.: 8 (3452) 69-35-85

(9) Стадион ГАУ «СЗ» (Рощинское шоссе, 2, стр. 3), тел.: 8 (3452) 29-01-34, доб. 1195

(10) С/к «Колос» (Рощинское шоссе, 4, стр. 1), тел.: 8 (3452) 29-01-34, доб. 1195

(11) СШ № 2 (ул. Аккумуляторная, 15), тел.: 8 (3452) 29-01-98