Приложение 3
к Постановлению Администрации
городского округа Шуя
от 23.12.2024 № 1741

График выполнения населением испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории городского округа Шуя на 2025 год

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	Срок проведения	Адрес/место
1.	Бег на лыжах на 1 км, Бег на лыжах на 2 км, Бег на лыжах на 3 км, Бег на лыжах на 5 км	январь	ул. 8 Марковская, 53, л/б "Осиновая гора"
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, 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 сиденье стула, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	январь	г. Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)
3.	Бег на лыжах на 1 км, Бег на лыжах на 2 км, Бег на лыжах на 3 км, Бег на лыжах на 5 км	февраль	ул. 8 Марковская, 53, л/б "Осиновая гора"
4.	Плавание 25 м, 50 м.	февраль	ул. Спортивная, д. 6, корп.1, плавательный бассейн
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, 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 сиденье стула, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	март	г. Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)

6.	Стрельба из электронного оружия	март	пл. Комсомольская, 3, МУ «МИЦ»
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, 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 сиденье стула, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	апрель	г. Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, 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 сиденье стула, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	апрель	г. Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)
9.	Челночный бег 3х10 м, Бег на 30 м, Бег на 60 м, Бег на 100 м, Бег на 1 км, Бег на 1,5 км, Бег на 2 км, Бег на 3 км, Метание мяча весом 150 г, Метание спортивного снаряда весом 700 г, Метание спортивного снаряда весом 500 г, Смешанное передвижение на 1 км, Смешанное передвижение на 2 км	май	ул. Спортивная, 2, стадион "Труд" им. В.Е. Метельского
10.	Стрельба из электронного оружия	май	пл. Комсомольская, 3, МУ «МИЦ»
11.	Челночный бег 3х10 м, Бег на 30 м, Бег на 60 м, Бег на 100 м, Бег на 1 км, Бег на 1,5 км, Бег на 2 км, Бег на 3 км, Метание мяча весом 150 г, Метание спортивного снаряда весом 700 г, Метание спортивного снаряда весом 500 г, Смешанное передвижение на 1 км, Смешанное передвижение на 2 км	июнь	ул. Спортивная, 2, стадион "Труд" им. В.Е. Метельского
12.	Плавание 25 м, 50 м.	июнь	ул. Спортивная, д. 6, корп.1, плавательный бассейн
13.	Челночный бег 3х10 м, Бег на 30 м, Бег на 60 м, Бег на 100 м, Бег на 1 км, Бег на 1,5 км, Бег на 2 км, Бег на 3 км, Метание мяча весом 150 г, Метание спортивного снаряда весом 700 г,	июль	ул. Спортивная, 2, стадион "Труд" им. В.Е. Метельского

	Метание спортивного снаряда весом 500 г, Смешанное передвижение на 1 км, Смешанное передвижение на 2 км		
14.	Челночный бег 3х10 м, Бег на 30 м, Бег на 60 м, Бег на 100 м, Бег на 1 км, Бег на 1,5 км, Бег на 2 км, Бег на 3 км, Метание мяча весом 150 г, Метание спортивного снаряда весом 700 г, Метание спортивного снаряда весом 500 г, Смешанное передвижение на 1 км, Смешанное передвижение на 2 км	июль	ул. Спортивная, 2, стадион "Труд" им. В.Е. Метельского
15.	Плавание 25 м, 50 м.	август	ул. Спортивная, д. 6, корп.1, плавательный бассейн
16.	Челночный бег 3х10 м, Бег на 30 м, Бег на 60 м, Бег на 100 м, Бег на 1 км, Бег на 1,5 км, Бег на 2 км, Бег на 3 км, Метание мяча весом 150 г, Метание спортивного снаряда весом 700 г, Метание спортивного снаряда весом 500 г, Смешанное передвижение на 1 км, Смешанное передвижение на 2 км	август	ул. Спортивная, 2, стадион "Труд" им. В.Е. Метельского
17.	Челночный бег 3х10 м, Бег на 30 м, Бег на 60 м, Бег на 100 м, Бег на 1 км, Бег на 1,5 км, Бег на 2 км, Бег на 3 км, Метание мяча весом 150 г, Метание спортивного снаряда весом 700 г, Метание спортивного снаряда весом 500 г, Смешанное передвижение на 1 км, Смешанное передвижение на 2 км	сентябрь	ул. Спортивная, 2, стадион "Труд" им. В.Е. Метельского
18.	Стрельба из электронного оружия	сентябрь	пл. Комсомольская, 3, МУ «МИЦ»
19.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, 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 сиденье стула, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	октябрь	г. Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)
20.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, 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 сиденье стула, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание	октябрь	г. Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)

	туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
21.	Плавание 25 м, 50 м.	ноябрь	ул. Спортивная, д. 6, корп.1, плавательный бассейн
22.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, 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 сиденье стула, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	ноябрь	г. Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)
23.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, 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 сиденье стула, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	декабрь	г. Шуя ул.1-я Нагорная д.4 (МБУ ДО «ДООСЦ»)
24.	Бег на лыжах на 1 км, Бег на лыжах на 2 км, Бег на лыжах на 3 км, Бег на лыжах на 5 км	декабрь	ул. 8 Марковская, 53, л/б "Осиновая гора"