



**Режим работы центра тестирования Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)**

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД

СУББОТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ



с 9:00 до 17:00

с 13:00 до 14:00

ВЫХОДНОЙ

Проведение нормативно-тестируемых мероприятий осуществляется по согласованию с главным судьёй
Контактный телефон: 8 (3463) 313-525.

«Информация о проведении тестирования участников города Нефтеюганска по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Центром тестирования в период с 01.10.2026 по 01.02.2027

№	Виды испытаний ВФСК ГТО	Место проведения
1.	Приём нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в г. Нефтеюганске: шестиминутный бег; бег 10 м (с), 30 м (с), 60 м (с), 100 м (с); 1000 м (мин, с), 1500 м (мин, с), 2000 м (мин, с), 3000 м (мин, с); смешанное передвижение; челночный бег 3×10 м (с).	Спортивный манеж Главного управления МЧС России по Ханты-Мансийскому автономному округу — Югре (6 ПСО ФПС ГПС) Зимний период Адрес: 9-й микрорайон, стр. 34, Нефтеюганск
2.	Приём нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в г. Нефтеюганске: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами (от уровня скамьи, см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин. / за 30 сек.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на полу, на гимнастической скамье, на сиденье стула; количество раз); рывок гири массой 16 кг; самозащита без оружия (тестирование техники по утверждённым нормативам); бросок набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы (из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу; см).	Стадион «Нефтяник» (г. Нефтеюганск, 1-й микрорайон, сооружение 34/1).
3.	Приём нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в г. Нефтеюганске: плавание на дистанциях 12 м, 18 м, 25 м, 50 м (нормативы и требования зависят от возрастной ступени участника).	Плавательный бассейн спортивного комплекса «Сибиряк» (г. Нефтеюганск, 3-й микрорайон, строение 23).
4.	Приём нормативов центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» у населения города Нефтеюганска: виды испытаний: метание мяча 150гр., метание спортивного снаряда 500 граммов, 700 граммов.	Стадион «Нефтяник» (г. Нефтеюганск, 1-й микрорайон, сооружение 34/1).
5.	Электронная стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (испытание ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Стадион «Нефтяник» (г. Нефтеюганск, 1-й микрорайон, сооружение 34/1).

Изменения в графике допускаются после согласования с главным судьёй.



«Информация о проведении тестирования участников города Нефтеюганска по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Центром тестирования в период с 01.02.2026 по 01.10.2026

№	Наименования Мероприятия	Место проведения
1.	Приём нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в г. Нефтеюганске: шестиминутный бег; бег 10 м (с), 30 м (с), 60 м (с), 100 м (с); 1000 м (мин, с), 1500 м (мин, с), 2000 м (мин, с), 3000 м (мин, с); смешанное передвижение; челночный бег 3×10 м (с).	Стадион «Нефтяник» (г. Нефтеюганск, 1-й микрорайон, сооружение 34/1).
2.	Приём нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в г. Нефтеюганске: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами (от уровня скамьи, см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); поднятие туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин. / за 30 сек.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на полу, на гимнастической скамье, на сиденье стула; количество раз); рывок гири массой 16 кг; самозащита без оружия (тестирование техники по утверждённым нормативам); бросок набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы (из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу; см).	Стадион «Нефтяник» (г. Нефтеюганск, 1-й микрорайон, сооружение 34/1).
3.	Приём нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в г. Нефтеюганске: плавание на дистанциях 12 м, 18 м, 25 м, 50 м (нормативы и требования зависят от возрастной ступени участника).	Плавательный бассейн спортивного комплекса «Сибиряк» (г. Нефтеюганск, 3-й микрорайон, строение 23).
4.	Приём нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в г. Нефтеюганске: ходьба на лыжах; бег на лыжах на дистанциях 3 км и 5 км (время — в формате мин : с).	Городская лыжная база (г. Нефтеюганск, ул. Ленина, стр. 5) — место для занятий лыжным спортом и проката инвентаря.
5.	Электронная стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (испытание ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)).	Стадион «Нефтяник» (г. Нефтеюганск, 1-й микрорайон, сооружение 34/1).

Изменения в графике допускаются после согласования с главным судьёй.

