УТВЕРЖДАЮ
Начальник МУ «УФиС»
администрации МОГО «Ухта»
_____ Л.Г. Сизова
«01» февраля 2023 г.

# ГРАФИК ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

## МОГО «УХТА», 2023 г.

| № п/п | Наименование спортивного сооружения | Адрес места нахождения | Собственник объекта спорта | Ответственный за прием нормативов | Расписание | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Зал хореографии | г. Ухта, ул. Мира, д. 3 б | МАУ «ЛДС им. С. Капустина» | Никишев Игорь Леонидович, директор МАУ «ЛДС им. С. Капустина», 8(8216) 75-12-36 | Понедельник-воскресенье (по согласованию) | – Сгибание и разгибание рук<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 2. | Тренажёрный зал | г. Ухта, ул. Мира, д. 3 б | МАУ «ЛДС им. С. Капустина» | Никишев Игорь Леонидович, директор МАУ «ЛДС им. С. Капустина», 8(8216) 75-12-36 | Понедельник-воскресенье (по согласованию) | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Наклон вперёд<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 3. | Кабинет ГТО | г. Ухта, ул. Мира, | МАУ «ЛДС им. С. Капустина» | Никишев Игорь | Понедельник-воскресенье | – Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | д. 3 а | | Леонидович, директор МАУ «ЛДС им. С. Капустина», 8(8216) 75-12-36 | (по согласованию) | – Наклои виерёд<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа на спине<br>– Стрельба из иневматической винтовки сидя или стоя с оиорой локтей о стол или стойку, из электронного оружия |
| 4. | Зал борьбы | г. Ухта, ул. Мира, д. 3 а | МАУ «ЛДС им. С. Капустииа» | Никишев Игорь Леонидович, директор МАУ «ЛДС им. С. Капустина», 8(8216) 75-12-36 | Поиедельиик-воскресенье (по согласованию) | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягиванне из виса на низкой перекладине<br>– Рывок гири<br>– Самозащита без оружия |
| 5. | Треиажёриый зал | г. Ухта, ул. Мира, д. 3 а | МАУ «ЛДС им. С. Капустина» | Никишев Игорь Леоиидович, директор МАУ «ЛДС им. С. Капустииа», 8(8216) 75-12-36 | (Понедельиик-пятница 14.00-15.00 Суббота, воскресенье – ио согласованию) | – Подтягиваиие из виса иа высокой перекладине<br>– Подтягиваиие из виса иа низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Поднинманне туловнща из ноложения лёжа на спине |
| 6. | Игровой сиортивиый зал | г. Ухта, ул. Мира, д. 3 а | МАУ «ЛДС им. С. Капустииа» | Никишев Игорь Леонидович, директор МАУ «ЛДС им. С. Капустина», 8(8216) 75-12-36 | (Поиедельиик-пятница 14.00-15.00 Суббота, воскресенье – но согласованию) | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Самозащита без оружия<br>– Прыжки на месте (количество раз)<br>– Бег на месте (мин, с) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)<br>– Метание теннисного мяча из положения сидя (м)<br>– Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)<br>– Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)<br>– Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)<br>– Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)<br>– Приседание на двух ногах (количество раз)<br>– Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)<br>– Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)<br>– Передвижение в коляске (без учета времени, м)<br>– Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)<br>– Удержание медицинбола 0,5 кг на вытянутых руках (с)<br>– Удержание волейбольного мяча обеими руками<br>– Наклон вперед из положения сидя на полу<br>– Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)<br>– Удар по футбольному мячу на дальность (м)<br>– Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м |
| 7. | Поле для миии-футбола | г. Ухта,<br>ул. Мира,<br>д. 3 а | МАУ «ЛДС<br>им. С. Капустина» | Ннкишев<br>Игорь<br>Леонидович,<br>директор МАУ<br>«ЛДС нм. С. | Май-октябрь<br>(по<br>согласованию) | – Бег иа короткие дистаиции<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: иоги иа ширине плеч, мяч в руках вннзу |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Капустииа», 8(8216) 75-12-36 | | – Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 8. | Хоккейный корт | г. Ухта, ул. Мира, д. 3 а | МАУ «ЛДС им. С. Капустина» | Никишев Игорь Леонидович, директор МАУ «ЛДС им. С. Капустина», 8(8216) 75-12-36 | Май-октябрь (по согласованию) | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 9. | Теннисный корт | г. Ухта, ул. Мира, д. 3 а | МАУ «ЛДС им. С. Капустина» | Никишев Игорь Леонидович, директор МАУ «ЛДС им. С. Капустина», 8(8216) 75-12-36 | Май-октябрь (по согласованию) | – Бег иа короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок иабивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимаиие туловища из ноложения лёжа иа спине |
| 10. | Стадион «Нефтяник» | г. Ухта, ул. Мира, д. 3 а | МАУ «ЛДС им. С. Капустина» | Никишев Игорь Леонидович, директор МАУ «ЛДС им. С. | Май-октябрь Понедельник-пятница 10.00-13.00 Суббота- | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Капустина», 8(8216) 75-12-36 | воскресенье (но согласованию) | – Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Прыжок в длину с разбега (см)<br>– Метание мяча или спортивного снаряда<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Стрельба из пневматической винтовки<br>– Прыжки на месте (количество раз)<br>– Бег на месте (мин, с)<br>– Прыжок в длину с разбега (см)<br>– Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)<br>– Метание теннисного мяча из положения сидя (м)<br>– Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)<br>– Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)<br>– Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)<br>– Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)<br>– Приседание на двух ногах (количество раз)<br>– Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)<br>– Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)<br>– Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | руках (с)<br>– Передвижение в коляске (без учета времени, м)<br>– Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)<br>– Удержание медицинбола 0,5 кг на вытянутых руках (с)<br>– Удержание волейбольного мяча обеими руками<br>– Наклон вперед из положения сидя на полу<br>– Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)<br>– Удар по футбольному мячу на дальность (м)<br>– Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток) |
| 11. | Зал единоборств | г. Ухта,<br>игт Водный,<br>ул. Ленина,<br>д. 5 б | МУ СК «Спарта» | Карпаев<br>Евгений Сергеевич,<br>директор,<br>8(8216) 79-95-23 | Суббота-воскресенье<br>11.00-14.00 | – Самозащита без оружия |
| 12. | Беговые дорожки | г. Ухта,<br>пгт Водный,<br>ул. Ленина,<br>д. 5 б | МУ СК «Спарта» | Карпаев<br>Евгений Сергеевич,<br>директор,<br>8(8216) 79-95-23 | Май-октябрь<br>Понедельник-пятница<br>10.00-13.00<br>Суббота-воскресенье<br>(по согласованию) | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 13. | Тренажёрный зал | г. Ухта,<br>игт Водный,<br>ул. Ленина,<br>д. 5 б | МУ СК «Спарта» | Карпаев<br>Евгений Сергеевич,<br>директор,<br>8(8216) 79-95-23 | Суббота-воскресенье<br>11.00-14.00 | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 14. | Футбольное поле | г. Ухта,<br>игт Водный, | МУ СК «Спарта» | Карпаев<br>Евгений Сергеевич, | | – Бег на короткие дистанции<br>– Сгибание и разгибание рук |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ул. Ленина,<br>д. 5 б | | директор,<br>8(8216) 79-95-23 | | – Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание мяча или спортивного снаряда<br>– Подниманне туловища из положения лёжа на спине |
| 15. | Поле для мини-футбола | г. Ухта,<br>пгт Водный,<br>ул. Ленина,<br>д. 5 б | МУ СК «Спарта» | Карпаев<br>Евгений Сергеевич,<br>директор,<br>8(8216) 79-95-23 | Май-октябрь<br>Понедельник-пятница<br>10.00-13.00<br>Суббота-воскресенье<br>(по согласованию) | – Бег на короткие дистанции<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 16. | Хоккейный корт | г. Ухта,<br>пгт Водный,<br>ул. Ленина,<br>д. 5 б | МУ СК «Спарта» | Карпаев<br>Евгений Сергеевич,<br>директор,<br>8(8216) 79-95-23 | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 17. | Баскетбольная площадка | г. Ухта,<br>пгт Водный,<br>ул. Ленина,<br>д. 5 б | МУ СК «Спарта» | Карпаев<br>Евгений Сергеевич,<br>директор, | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 8(8216) 79-95-23 | | – Бросок набнвного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы нз нсходного положения: ноги на ширине нлеч, мяч в руках вннзу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Подшмание туловища из положения лёжа на спине |
| 18. | Волейбольная площадка | г. Ухта,<br>нгт Водный,<br>ул. Ленина,<br>д. 5 б | МУ СК «Спарта» | Карпаев<br>Евгений Сергеевич,<br>директор,<br>8(8216) 79-95-23 | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках вннзу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Подшмание туловища из положения лёжа на спине |
| 19. | Площадка для игр в городки | г. Ухта,<br>нгт Водный,<br>ул. Ленина,<br>д. 5 б | МУ СК «Спарта» | Карпаев<br>Евгений Сергеевич,<br>директор,<br>8(8216) 79-95-23 | По согласованию | – Бег на короткие диетаицин (10м, 30 м)<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Бросок набнвного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках вннзу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Подшмание туловища из положения лёжа на спине |
| 20. | Снортнвный зал | г. Ухта,<br>нгт Водный,<br>ул. Ленина,<br>д. 16 а | МУ СК «Спарта» | Карнаев<br>Евгений Сергеевич,<br>директор,<br>8(8216) 79-95-23 | По согласованию | – Бег на короткие днстанции (10м, 30 м)<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Сгнбанне и разгнбанне рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набнвного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы нз исходного положения: ноги на |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ширнне нлеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метанне теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Самозащита без оружия |
| 21. | Плавательный бассейн «Дельфин» | г. Ухта,<br>пгт Водный,<br>ул. Первомайская,<br>д. 5 | МУ СК «Спарта» | Карпаев<br>Евгений Сергеевич,<br>директор,<br>8(8216) 79-95-23 | Суббота-воскресенье<br>11.00-14.00 | – Плавание |
| 22. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>пгт Ярега,<br>ул. Советская,<br>д. 29 а | МУ «Спорткомплекс «Шахтёр»<br>МОГО «Ухта» | Шарова<br>Ирина Викторовна,<br>директор,<br>8(8216) 75-48-59 | Суббота-воскресенье<br>11.00-14.00 | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Рывок гири<br>– Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 23. | Тренажёрный зал | г. Ухта,<br>пгт Ярега,<br>ул. Советская,<br>д. 29 а | МУ «Спорткомплекс «Шахтёр»<br>МОГО «Ухта» | Шарова<br>Ирина Викторовна,<br>директор,<br>8(8216) 75-48-59 | Суббота-воскресенье<br>11.00-14.00 | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Наклон вперёд<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 24. | Спортивное ядро | г. Ухта,<br>пгт Ярега,<br>ул. Советская, | МУ «Спорткомплекс «Шахтёр»<br>МОГО «Ухта» | Шарова<br>Ирина Викторовна, | Май-октябрь<br>Понедельник- | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | д. 29 а | | директор,<br>8(8216) 75-48-59 | пятннца<br>10.00-13.00<br>Суббота-воскресенье<br>(но согласованию) | – Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание мяча или спортивного снаряда<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Стрельба из пневматической винтовки<br>– Бег (передвижение) на лыжах<br>– Кросс (смешанное передвижение) по пересеченной местности |
| 25. | Уннверсальная спортивная площадка | г. Ухта,<br>пгт Ярега,<br>ул. Советская,<br>д. 29 а | МУ «Спорткомплекс «Шахтёр»<br>МОГО «Ухта» | Шарова<br>Ирина Викторовна,<br>директор,<br>8(8216) 75-48-59 | Май-октябрь<br>Понедельник-пятница<br>10.00-13.00<br>Суббота-воскресенье<br>(по согласованню) | – Бег иа короткие дистанции<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках вннзу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 26. | Хоккейиый корт | г. Ухта,<br>нгт Ярега,<br>ул. Советская,<br>д. 29 а | МУ «Спорткомплекс «Шахтёр»<br>МОГО «Ухта» | Шарова<br>Ирнна Внкторовна,<br>директор,<br>8(8216) 75-48-59 | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине нлеч, мяч в руках вннзу<br>– Наклон вперёд |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 27. | Зал фнтнеса | г. Ухта,<br>нгт Ярега,<br>ул. Лермонтова<br>д. 24 | МУ «Сиорткомплекс «Шахтёр» МОГО «Ухта» | Шарова<br>Ирина Викторовна,<br>директор,<br>8(8216) 75-48-59 | Суббота-воскресенье<br>11.00-14.00 | – Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 28. | Зал еднноборств | г. Ухта,<br>нгт Ярега,<br>ул. Лермонтова<br>д. 24 | МУ «Сиорткомплекс «Шахтёр» МОГО «Ухта» | Шарова<br>Ирина Викторовна,<br>директор,<br>8(8216) 75-48-59 | Суббота-воскресенье<br>11.00-14.00 | – Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон внерёд<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Метанне теннисного мяча в цель<br>– Подшманне туловнща из положения лёжа на спине<br>– Самозащита без оружия |
| 29. | Тренажёрный зал | г. Ухта,<br>пгт Ярега,<br>ул. Лермонтова<br>д. 24 | МУ «Сиорткомплекс «Шахтёр» МОГО «Ухта» | Шарова<br>Ирнна Внкторовна,<br>директор,<br>8(8216) 75-48-59 | Суббота-воскресенье<br>11.00-14.00 | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягиванне из внса на ннзкой нерекладнне<br>– Сгибание и разгибанне рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках вннзу<br>– Наклон виерёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 30. | Бассейн | г. Ухта,<br>игт Ярега,<br>ул. Лермоитова<br>д. 24 | МУ «Спорткомплекс «Шахтёр» МОГО «Ухта» | Шарова<br>Ирина Викторовиа,<br>директор,<br>8(8216) 75-48-59 | Суббота-воскресенье<br>11.00-14.00 | – Плавание |
| 31. | Лыжная база УРМЗ | г. Ухта,<br>ул. Школьная,<br>д. 5 | МУ «СШ № 1» | Алиев Сергей Васнльевич,<br>директор МУ «СШ № 1»,<br>8(8216) 75-90-66 | Суббота-воскресенье<br>(по согласованию) | – Бег, ходьба, передвижение на лыжах<br>– Кросс (бег), смешанное передвижение по пересеченной местности |
| 32. | Площадка воркаут | г. Ухта,<br>ул. Школьная,<br>д. 5 | МУ «СШ № 1» | Алиев Сергей Васильевич,<br>директор МУ «СШ № 1»,<br>8(8216) 75-90-66 | Суббота-воскресенье<br>(по согласованию) | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на иизкой перекладине |
| 33. | Снортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Школьная,<br>д. 5 | МУ «СШ № 1» | Алиев Сергей Васильевич,<br>директор МУ «СШ № 1»,<br>8(8216) 75-90-66 | Суббота-воскресенье<br>(по согласованию) | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклоп вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа па спине<br>– Стрельба из пиевматической винтовки |
| 34. | Футбольное поле | г. Ухта,<br>ул. Школьная,<br>д. 5 | МУ «СШ № 1» | Алиев Сергей Васильевич,<br>директор МУ «СШ | Суббота-воскресенье<br>(по согласованию) | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | № 1»,<br>8(8216) 75-90-66 | | – Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание мяча или спортивного снаряда<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 35. | Сиортивиая площадка | г. Ухта,<br>ул. Школьиая,<br>д. 5 | МУ «СШ № 1» | Алиев Сергей Васильевич, директор МУ «СШ № 1»,<br>8(8216) 75-90-66 | Суббота-воскресенье (ио согласованию) | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине |
| 36. | Сиортивиый зал | г. Ухта,<br>ул. Школьиая,<br>д. 14/4 | МУ «СШ № 1» | Алиев Сергей Васильевич, директор МУ «СШ № 1»,<br>8(8216) 75-90-66 | По согласованию | – Бег иа короткие дистанции (10м)<br>– Бег иа короткие дистаиции<br>– Подтягиваиие из виса иа высокой иерекладине<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой перекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширииие илеч, мяч в руках виизу<br>– Наклои вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из иоложения лёжа иа спине<br>– Стрельба из иневматической винтовки |
| 37. | Поле для миии-футбола | Территория Детского парка<br>ул. Горького | МУ «СШ № 1» | Алиев Сергей Васильевич, директор МУ «СШ № 1», | По согласованию | – Бег иа короткие дистаиции (10м, 30 м)<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок иабивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 8(8216) 75-90-66 | | ширииие илеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловнща из ноложения лёжа иа спине |
| 38. | Зал хореографии | г. Ухта,<br>ул. Пушкииа,<br>д. 25 в | МУ «СШ № 1» | Алиев Сергей Васильевич,<br>директор МУ «СШ № 1»,<br>8(8216) 75-90-66 | Суббота-воскресенье<br>(ио согласованню) | – Сгибание и разгнбание рук<br>– Бросок набивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходиого иоложения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклои виерёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловнща из ноложения лёжа на спине |
| 39. | Сиортивиая площадка | г. Ухта,<br>ул. Пушкииа,<br>д. 25 в | МУ «СШ № 1» | Алиев Сергей Васильевич,<br>директор МУ «СШ № 1»,<br>8(8216) 75-90-66 | Суббота-воскресенье<br>(ио согласованию) | – Подтягивание из внса на высокой перекладиие<br>– Подтягиванне из внса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгнбанне рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок иабивиого мяча (1 кг) двумя рукамн нз-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд из положения стоя иа гимнастической скамье<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловнща из ноложения лёжа иа спине |
| 40. | Крытый каток с естествениым льдом | г. Ухта,<br>ул. Горького,<br>д. 10 | МУ «СШ № 1» | Алиев Сергей Васильевич,<br>директор МУ «СШ № 1»,<br>8(8216) 75-90-66 | Май-октябрь<br>(ио согласованию) | – Бег на короткие дистанцнн<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками нз-за головы из исходного положения: иоги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Стрельба из пневматической винтовки |
| 41. | Зал баскетбола | г. Ухта,<br>ул. Сенюкова,<br>д. 47/1 | МУ «СШ № 2» | Петров Игорь Иванович, директор МУ «СШ № 2»,<br>8(8216) 78-02-03 | | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 42. | Зал волейбола | г. Ухта,<br>ул. Сенюкова,<br>д. 49/1 | МУ «СШ № 2» | Петров Игорь Иванович, директор МУ «СШ № 2»,<br>8(8216) 78-02-03 | | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 43. | Большая ванна | г. Ухта,<br>ул. Мира,<br>д. 1 а | МАУ «СШ «Юность» | Смирнов Павел Александрович, директор МАУ «СШ «Юность»,<br>8(8216) 74-27-15 | Каждый вторник<br>12.00-16.00 | – Плавание |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 44. | Малая ваниа | г. Ухта,<br>ул. Мира,<br>д. 1 а | МАУ «СШ «Юность» | Смирнов Павел Александрович, директор МАУ «СШ «Юность», 8(8216) 74-27-15 | Каждый вторник 12.00-16.00 | – Плаваиие |
| 45. | Треиажёриый зал | г. Ухта,<br>ул. Мира,<br>д. 1 а | МАУ «СШ «Юность» | Смирнов Павел Александрович, директор МАУ «СШ «Юность», 8(8216) 74-27-15 | Каждый вторник 12.00-16.00 | – Подтягнваиие из виса иа высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гирн<br>– Наклон вперёд из положеиия стоя иа гимнастической скамье<br>– Поднимание туловнща из ноложения лёжа на спине |
| 46. | Сиортивиый зал | г. Ухта,<br>ул. Мира,<br>д. 1 а | МАУ «СШ «Юность» | Смирнов Павел Александрович, директор МАУ «СШ «Юность», 8(8216) 74-27-15 | Каждый вторник 12.00-16.00 | – Бег на короткие дистаиции (10м)<br>– Подтягивание из виса иа высокой иерекладние<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловнща из положения лёжа на спине |
| 47. | Зал фитиеса | г. Ухта,<br>ул. Мира,<br>д. 1 а | МАУ «СШ «Юность» | Смириов Павел Александрович, директор МАУ «СШ «Юность», 8(8216) 74-27-15 | По согласованию | – Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набнвного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Метание теииисиого мяча в цель |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 48. | Спортивный зал | г. Ухта, Набережная Нефтяников, д. 18 | МАУ «СШ «Юность» | Смирнов Павел Александрович, директор МАУ «СШ «Юность», 8(8216) 74-27-15 | По согласованию | – Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 49. | Спортивный зал малый | г. Ухта, Набережная Нефтяников, д. 18 | МАУ «СШ «Юность» | Смирнов Павел Александрович, директор МАУ «СШ «Юность», 8(8216) 74-27-15 | По согласованию | – Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 50. | Тренажёрный зал | г. Ухта, ул. Строителей, д. 25 | МУ «СШОР единоборств им. Э. Захарова» | Ануров Игорь Олегович, директор МУ «СШОР единоборств им. Э. Захарова», 8(8216) 76-66-08 | По согласованию | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 51. | Зал борьбы | г. Ухта, ул. Гоголя, д. 2 | МУ «СШОР единоборств им. Э. Захарова» | Ануров Игорь Олегович, директор МУ «СШОР | По согласованию | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из- |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | единоборств им. Э. Захарова», 8(8216) 76-66-08 | | за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Самозащита без оружия |
| 52. | Зал борьбы | г. Ухта, ул. Советская, д. 18 | МУ «СШОР единоборств им. Э. Захарова» | Ануров Игорь Олегович, директор МУ «СШОР единоборств им. Э. Захарова», 8(8216) 76-66-08 | По согласованию | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Самозащита без оружия |
| 53. | Тренажёрный зал | г. Ухта, Набережная Нефтяников, д. 10 | МУ «СШОР единоборств им. Э. Захарова» | Ануров Игорь Олегович, директор МУ «СШОР единоборств им. Э. Захарова», 8(8216) 76-66-08 | По согласованию | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 54. | Зал фитнеса | г. Ухта, Набережная Нефтяников, д. 10 | МУ «СШОР единоборств им. Э. Захарова» | Ануров Игорь Олегович, директор МУ «СШОР единоборств им. Э. Захарова», 8(8216) 76-66-08 | По согласованию | – Сгибание и разгибание рук<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 55. | Сиортивиый зал | г. Ухта,<br>ул. Мира,<br>д. 8 | МОУ «СОШ № 2» | По согласованию | По согласованию | – Бег иа короткие дистаиции (10м)<br>– Подтягиваиие из виса иа высокой иерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладиие<br>– Сгибаиие и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок иабивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходиого иоложеиия: иоги иа ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклои вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 56. | Баскетбольно-волейбольиый зал | г. Ухта,<br>ул. Оилесииа,<br>д. 28 | МОУ «СОШ № 3» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистаиции (10м)<br>– Подтягивание из виса иа высокой иерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 57. | Гимиастический сиортзал | г. Ухта,<br>ул. Оилесииа,<br>д. 28 | МОУ «СОШ № 3» | По согласованию | По согласованию | – Подтягиваиие из виса иа высокой иерекладине<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой перекладине<br>– Сгибаиие и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа иа спине |
| 58. | Футбольное ноле с искусственной травой, с нолосой препятствий и волейбольной площадкой | г. Ухта,<br>ул. Оплесинна,<br>д. 28 | МОУ «СОШ № 3» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 59. | Баскетбольно-волейбольная площадка | г. Ухта,<br>ул Оилесинна,<br>д. 28 | МОУ «СОШ № 3» | По согласованию | По согласованию | – Сгибание и разгибание рук<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положеиия лёжа иа спине |
| 60. | Снортивный зал | г. Ухта, УРМЗ,<br>ул. Школьная, д. 7 | МОУ «СОШ № 4» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 61. | Спортивный зал | г. Ухта, Пионергорский проезд, д. 6 | МОУ «СОШ № 5» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 62. | Тренажёрный зал | г. Ухта, Пионергорский проезд, д. 6 | МОУ «СОШ № 5» | По согласованию | По согласованию | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 63. | Стадион | г. Ухта, Пионергорский проезд, д. 6 | МОУ «СОШ № 5» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 64. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Совхозная, д. 4 | МОУ «СОШ № 6» | По согласованию | По согласованию | – Сгибание и разгибание рук<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 65. | Стадион | г. Ухта,<br>ул. Совхозная, д. 4 | МОУ «СОШ № 6» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 66. | Спортивная площадка (футбольная, баскетбольная) | г. Ухта, пгт Шудаяг, ул. Шахтинская, д. 9 | МОУ «СОШ № 7» | По согласованию | По согласованию | – Сгибание и разгибание рук<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 67. | Спортивная баскетбольная площадка | г. Ухта, пгт Шудаяг, ул. Шахтинская, д. 9 | МОУ «СОШ № 7» | По согласованию | По согласованию | – Сгибание и разгибание рук<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 68. | Спортивный зал | г. Ухта, пгт Шудаяг, ул Шахтинская, д. 9 | МОУ «СОШ № 7» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теииисного мяча в цель<br>– Поднимаиие туловища из положения лёжа на спине |
| 69. | Спортивный зал | г. Ухта, ул Кирпичиая, д. 23 | МОУ «ООШ № 8» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из ноложения лёжа на спине |
| 70. | Футбольное ноле | г. Ухта,<br>ул. Кирпичная, д. 23 | МОУ «ООШ № 8» | По согласованию | По согласованию | – Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из положения лёжа на спине |
| 71. | Футбольное ноле | г. Ухта, п. Седью,<br>ул. Школьная, д. 5 | МОУ «СОШ № 9» | По согласованию | По согласованию | – Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок иабнвиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положеиия: ноги на шириие плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа на спине |
| 72. | Беговая дорожка | г. Ухта, п. Седью,<br>ул. Школьная, д. 5 | МОУ «СОШ № 9» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистаиции |
| 73. | Волейбольная площадка | г. Ухта, п. Седью,<br>ул. Школьная, д. 5 | МОУ «СОШ № 9» | По согласованию | По согласованию | – Сгибание н разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок иабивиого мяча (1 кг) двумя руками нз-за головы из исходного положения: ногн на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Челночиый бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа иа спине |
| 74. | Площадка для выиолиеиия нормативов ГТО | г. Ухта, п. Седью, ул. Школьная, д. 5 | МОУ «СОШ № 9» | По согласованию | По согласоваиию | – Подтягиваиие из виса иа высокой иерекладине<br>– Подтягиваиие из виса иа инзкой перекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок иабивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: иоги иа ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа иа спине |
| 75. | Сиортивиый зал | г. Ухта, п. Седью, ул. Школьиая, д. 5 | МОУ «СОШ № 9» | По согласованию | По согласоваиию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Подтягивание из виса иа высокой иерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладиие<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: иоги иа ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из иоложения лёжа иа спине |
| 76. | Сиортивиый зал | г. Ухта, ул. Дзержинского, д. 13 | МОУ «СОШ № 10» | По согласованию | По согласоваиию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Подтягиваиие из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимание туловища из положения лёжа на спине |
| 77. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>ул. Дзержинского,<br>д. 13 | МОУ «СОШ № 10» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 78. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Тихоновича,<br>д. 3 | МОУ «СОШ №13» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистаиции (10м)<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон виерёд |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 79. | Тренажёрный зал | г. Ухта,<br>ул. Тихоновича,<br>д. 3 | МОУ «СОШ №13» | По согласованию | По согласованию | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 80. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>пгт Водный,<br>ул. Октябрьская,<br>д. 5 а | МОУ «СОШ № 14» | По согласованию | По согласованию | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 81. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>пгт Водный,<br>ул. Октябрьская,<br>д. 5 а | МОУ «СОШ № 14» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Подтягиваиие из виса иа высокой иерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладиие<br>– Сгибаиие и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок иабивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного иоложения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Подиимаиие туловища из иоложения лёжа иа спине |
| 82. | Сиортивиый зал | г. Ухта,<br>игт Ярега,<br>ул. Октябрьская,<br>д. 30 | МОУ «СОШ № 15» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистаиции (10м)<br>– Подтягивание из виса иа высокой иерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа иа спине |
| 83. | Сиортивиый зал | г. Ухта,<br>пгт Ярега,<br>ул. Октябрьская, д. 45 | МОУ «СОШ № 15» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистаиции (10м)<br>– Подтягивание из виса иа высокой иерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладиие<br>– Сгибаиие и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине илеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из положения лёжа иа спине |
| 84. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>игт Ярега,<br>ул. Октябрьская,<br>д. 30 | МОУ «СОШ № 15» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 85. | Сиортивный зал 1 | г. Ухта,<br>Набережная Нефтяников,<br>д. 19 | МОУ «СОШ № 16» | По согласованию | По согласованию | – Сгибаиие и разгибаиие рук<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа иа спине |
| 86. | Сиортивный зал 2 | г. Ухта,<br>Набережная Нефтяников,<br>д. 19 | МОУ «СОШ № 16» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистаиции (10м)<br>– Подтягивание из виса на высокой иерекладине<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: иоги иа ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 87. | Тренажёрный зал | г. Ухта, Набережная Нефтяников, д. 19 | МОУ «СОШ № 16» | По согласованию | По согласованию | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 88. | Спортивная площадка | г. Ухта, Набережная Нефтяников, д. 19 | МОУ «СОШ № 16» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 89. | Футбольное поле | г. Ухта, Набережная Нефтяников, | МОУ «СОШ № 16» | По согласованию | По согласованию | – Сгибание и разгибание рук<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | д. 19 | | | | – Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа на спине |
| 90. | Сиортивиый зал | г. Ухта,<br>игт Боровой,<br>ул. Новая, д. 14 | МОУ «СОШ № 17» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистаиции (10м)<br>– Подтягивание из виса иа высокой иерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладиие<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширииe плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа иа спине |
| 91. | Многофуикциоиальиая сиортивная площадка с искусствеииым иокрытием, беговая дорожка, полоса препятствий | г. Ухта,<br>игт Боровой,<br>ул. Новая, д. 14 | МОУ «СОШ № 17» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 92. | Треиажёриый зал | г. Ухта, игт Боровой,<br>ул. Новая, д. 14 | МОУ «СОШ № 17» | По согласованию | По согласоваиию | – Подтягиваиие из виса иа высокой иерекладине<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладине |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Сгнбание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок иабивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклои вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Подиимаине туловища из иоложеиия лёжа иа спине |
| 93. | Сиортивиый зал | г. Ухта,<br>просиект Леннна,<br>д. 6 а | МОУ «СОШ № 18» | По согласованию | По согласованию | – Бег иа короткие дистаиции (10м)<br>– Подтягиваиие нз виса на высокой нерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладиие<br>– Сгибаиие и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из положения лёжа на спине |
| 94. | Спортивиая илощадка (ГТО) | г. Ухта,<br>просиект Леиииа,<br>д. 6 а | МОУ «СОШ № 18» | По согласованию | По согласованию | – Подтягиваиие из виса иа выеокой нерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладнне<br>– Сгнбание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок иабивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: иоги иа ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Метание теииисиого мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа иа спине |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 95. | Стадиои | г. Ухта,<br>просиект Лениа,<br>д. 6 а | МОУ «СОШ № 18» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Метание мяча или спортивного снаряда |
| 96. | Сиортивиый зал | г. Ухта,<br>Пиоиергорский проезд,<br>д. 5 | МОУ «СОШ № 19» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Подтягиваиие из виса иа высокой перекладине<br>– Подтягиваиие из виса иа низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из положения лёжа иа спине |
| 97. | Стадиои | г. Ухта,<br>Пиоиергорский проезд,<br>д. 5 | МОУ «СОШ № 19» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 98. | Большой спортивный зал | г. Ухта, Набережная Нефтяников, д. 18 | МОУ «СОШ № 20» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Подтягивание из виса на высокой иерекладиие<br>– Подтягивание из виса на инзкой перекладиие<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклои вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа иа спине |
| 99. | Малый спортивный зал | г. Ухта, Набережная Нефтяников, д. 18 | МОУ «СОШ № 20» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистаиции (10м)<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклои виерёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа на спине |
| 100. | Футбольное поле | г. Ухта, Набережная Нефтяников, д. 18 | МОУ «СОШ № 20» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Бросок иабивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклои вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа на спине |
| 101. | Футбольное ноле | г. Ухта,<br>ул. Советская, д. 5 | МОУ «СОШ № 21» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 102. | Малый спортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Советская, д. 5 | МОУ «СОШ № 21» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистаиции (10м)<br>– Подтягиваиие из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на инзкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа на спине |
| 103. | Снортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Советекая, д. 5 | МОУ «СОШ № 21» | По еоглаеованию | По согласованию | – Бег на короткие дистаиции (10м)<br>– Подтягиваиие из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: иоги иа ширииие плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклои вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с меета толчком двумя иогами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из положения лёжа на спине |
| 104. | Волейбольная площадка | г. Ухта,<br>ул. Советская, д. 5 | МОУ «СОШ № 21» | По еоглаеованию | По согласованию | – Бег на короткие дистаиции (10м)<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Броеок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положеиия: иоги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с меета толчком двумя иогами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из положения лёжа на спине |
| 105. | Баскетбольная площадка | г. Ухта,<br>ул. Советекая, д. 5 | МОУ «СОШ № 21» | По еоглаеованию | По согласованию | – Бег иа короткие дистаиции (10м)<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Броеок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходиого положеиия: иоги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднинманне туловнща из ноложения лёжа на спине |
| 106. | Тренажёрный зал | г. Ухта,<br>ул. Советская, д. 5 | МОУ «СОШ № 21» | По согласованию | По согласованию | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 107. | Снортнвный зал | г. Ухта,<br>ул. Озёрная, д. 10 | МОУ «СОШ № 22» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Подтягивание нз внса на высокой нерекладнне<br>– Подтягиванне нз внса на ннзкой нерекладнне<br>– Сгибание и разгнбанне рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя рукамн нз-за головы из исходного положения: ногн на ширине плеч, мяч в руках вннзу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из положения лёжа на спине |
| 108. | Футбольное ноле | г. Ухта,<br>ул. Озёрная, д. 10 | МОУ «СОШ № 22» | По согласованню | По согласованию | – Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 109. | Спортивная площадка с тренажерами | г. Ухта,<br>ул. Озёрная, д. 10 | МОУ «СОШ № 22» | По согласованию | По согласованию | – Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 110. | Спортивный зал | г. Ухта, пгт Ярега,<br>ул. Строительная, д. 10 | МОУ «НОШ № 23» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 111. | Треиажёриый зал | г. Ухта, игт Ярега, ул. Строительная, д 10 | МОУ «НОШ № 23» | По согласованию | По согласованию | – Подтягиваиие из виса иа высокой иерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладиие<br>– Сгибаиие и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок иабивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа иа спине |
| 112. | Сиортивиый зал | г. Ухта, ул. Косолапкина, д. 16 | МОУ «ГПЛ» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Подтягивание из виса иа высокой иерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладиие<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из положения лёжа иа спине |
| 113. | Сиортивиый зал | г. Ухта, пр. Строителей, д. 25 | МАОУ «УТЛ» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистаиции (10м)<br>– Подтягивание из виса на высокой иерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: иоги иа ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон виерёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из иоложения лёжа на спине |
| 114. | Совмещеиная баскетбольная, футбольная площадка с искусственным покрытием | г. Ухта,<br>пр. Строителей,<br>д. 25 | МАОУ «УТЛ» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 115. | Снортнвный зал | г. Ухта,<br>ул. 30 лет Октября, д. 6 а | МОУ «НШДС № 1» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок иабивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из нсходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положеиия лёжа на спине<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Наклон виерёд<br>– Метание теинисного мяча в дель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 116. | Снортнвная площадка | г. Ухта,<br>ул. 30 лет Октября, д 6 а | МОУ «НШДС № 1» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бег на 1000 м<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Подтягиванне нз виса на низкой нерекладнне<br>– Сгибание и разгнбание рук<br>– Бросок набнвного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы нз исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Метание тенинсного мяча в цель<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднинманне туловнща из ноложения лёжа на спине |
| 117. | Спортнвный зал | г. Ухта, нгт Боровой, ул. Лесная, д. 3 | МДОУ «Детский сад № 1» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя рукамн нз-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон внерёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 118. | Спортнвный зал | г. Ухта, ул. Мира, д. 14 | МДОУ «Детский сад № 2 общеразвивающего вида» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок пабивного мяча (1 кг) двумя рукамн нз-за головы из исходного положения: ногн на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловнща из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногамн<br>– Наклон вперёд<br>– Метанне теинисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 119. | Спортнвная площадка | г. Ухта, ул. Мира, д. 14 | МДОУ «Детский сад № 2 общеразвивающего вида» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы нз нсходного ноложения: ноги на ширине нлеч, мяч в руках внизу<br>– Подниманне туловнща из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 120. | Спортнвный зал | г. Ухта,<br>ул. Сенюкова, д. 53 | МЛОУ<br>«Детский сад № 3 общеразвивающего вида» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок иабивного мяча (1 кг) двумя руками нз-за головы из исходного положения: ногн на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Подннмание туловнща из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 121. | Спортнвная площадка | г. Ухта,<br>ул. Сенюкова, д. 54 | МДОУ<br>«Детский сад № 3 общеразвивающего вида» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 122. | Спортнвный зал | г. Ухта,<br>ул. Интернациональная, д. 17 а | МДОУ<br>«Детский сад № 4 общеразвивающего вида» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанцнн (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 123. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>ул. Интернациональная, д. 17 а | МДОУ<br>«Детский сад № 4 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 124. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>проспект Ленина, д. 57 а | МДОУ<br>«Детский сад № 5 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 125. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>проспект Ленина, д. 57 а | МДОУ<br>«Детский сад № 5 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из- |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 126. | Снортнвный зал | г. Ухта,<br>ул. Оплеснна,<br>д. 19 а | МДОУ<br>«Детский сад № 6» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из нсходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 127. | Сиортивная площадка | г. Ухта,<br>ул. Оплеснина,<br>д. 19 а | МДОУ<br>«Детский сад № 6» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 128. | Снортнвный зал | г. Ухта,<br>ул. Тиманская, д. 7 | МДОУ<br>«Детский сад № 7 общеразвивающего вида» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Поднимаиие туловнща из ноложения лёжа иа спине<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногамн<br>– Наклон вперёд<br>– Метание тениисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 129. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>ул. Тиманская, д. 7 | МДОУ<br>«Детский сад № 7 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласоваиию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 130. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>ул. Первомайская, д. 24 а | МДОУ<br>«Детский сад № 8 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 131. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>проспект Ленниа, д. 25 | МДОУ<br>«Детский сад № 9 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | местности<br>– Бросок иабивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из нсходного положения: иоги иа ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Подннмание туловнща из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Наклон внерёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 132. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Авнадиоиная, д. 25 | МДОУ<br>«Детский сад № 10 комбинированного вида» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Подннмание туловнща из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 133. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>ул. Авнацнонная, д. 25 | МДОУ<br>«Детский сад № 10 комбннированного вида» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 134. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Интернадиональная, д. 62 | МДОУ<br>«Детский сад № 11» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанцнн (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из- |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | за головы из исходного положения: ноги иа ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 135. | Снортнвиая площадка | г. Ухта,<br>ул. Интериациональная, д. 62 | МДОУ<br>«Детский сад № 11» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 136. | Снортнвный зал | г. Ухта,<br>ул. Трудовая, д. 4 | МДОУ<br>«Детский сад № 12» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из нсходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа иа спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метанне тениисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 137. | Снортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Гоголя, д 8 | МДОУ<br>«Детский сад № 14 компенсирующего вида» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя рукамн нз-за головы из исходного положения: ногн на ширине плеч, мяч в руках виизу |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 138. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>ул. Гоголя, д. 8 | МДОУ «Детский сад № 14 компенсирующего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 139. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Севастопольская, д. 7 а | МДОУ «Детский сад № 15 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 140. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>ул. Севастопольская, д. 7 а | МДОУ «Детский сад № 15 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ширнне нлеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положеиия лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногамн<br>– Наклон внерёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 141. | Сиортивиый зал | г. Ухта,<br>проснект Леннна, д. 17а | МДОУ<br>«Детский сад № 17 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок иабивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходиого положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положеиия лёжа иа спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метанне теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 142. | Сиортивиый зал | г. Ухта, нгт Водный,<br>ул. Леннна, д. 15 а | МДОУ<br>«Детский сад № 18 комбинированного вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег иа короткие дистанции (10м)<br>– Бросок иабивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Подиимание туловища из положеиия лёжа иа спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногамн<br>– Наклон вперёд<br>– Метанне теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 143. | Спортивная площадка | г. Ухта, нгт Водный,<br>ул. Леннна, д. 15 а | МДОУ<br>«Детский сад № 18 комбнированного вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | спине<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 144. | Снортнвный зал | г. Ухта,<br>ул. Дежнева, д. 16 | МДОУ<br>«Детский сад № 19» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из нсходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловнща из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теииисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 145. | Снортнвная площадка | г. Ухта,<br>ул. Дежнева, д. 16 | МДОУ<br>«Детский сад № 19» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 146. | Снортнвный зал | г. Ухта,<br>ул. Кольцевая, д. 10 б | МДОУ<br>«Детский сад № 20» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок иабивного мяча (1 кг) двумя рукамн нз-за головы из нсходного ноложения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднннмание туловнща из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ногами<br>– Наклон внерёд<br>– Метание тениисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 147. | Снортнвный зал | г. Ухта,<br>проснект Леннна, д. 61 а | МДОУ<br>«Детский сад № 21 общеразвивающего вида» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из нсходного ноложения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положеиия лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в дель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 148. | Спортнвная площадка | г. Ухта,<br>проснект Леннна, д. 61 а | МДОУ<br>«Детский сад № 21 общеразвивающего вида» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 149. | Снортнвный зал | г. Ухта, пгт Шудаяг,<br>ул Шахтинская,<br>д. 28 а | МДОУ<br>«Детский сад № 22 общеразвнвающего вида» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из нсходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Подиимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Наклон внерёд |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 150. | Спортивная площадка | г. Ухта, пгт Шудаяг, ул. Шахтинская, д. 28 а | МДОУ «Детский сад № 22 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 151. | Спортивный зал | г. Ухта, ул. Сидорова, д. 5 а | МДОУ «Детский сад № 24 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 152. | Спортивная площадка | г. Ухта, ул. Совхозная, д. 61 а | МДОУ «Детский сад № 25» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Наклон виерёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 153. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Тихоновича,<br>д. 1 | МДОУ<br>«Детский сад № 26 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок иабивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положеиия лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Наклон виерёд<br>– Метание теиисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 154. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>ул. Тихоновича, д. 1 | МДОУ<br>«Детский сад № 26 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 155. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>проспект Космонавтов,<br>д. 1 а. | МДОУ<br>«Детский сад № 28» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок иабивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходиого положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положеиия лёжа иа спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон виерёд<br>– Метание теиисиого мяча в цель |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Челночный бег 3х10 м |
| 156. | Спортивная площадка | г. Ухта, просиект Космонавтов, д. 1 а. | МДОУ «Детский сад № 28» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 157. | Спортивная площадка | г. Ухта, ул. Сенюкова, д. 51 | МДОУ «Детский сад № 31 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 158. | Спортивный зал | г. Ухта, пгт Ярега, ул. Октябрьская, д. 49 а | МДОУ «Детский сад № 32 комбинированного вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок пабивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Поднимание туловища из иоложения лёжа иа спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Наклои вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 159. | Спортивная площадка | г. Ухта, игт Ярега, ул. Октябрьская, д. 49 а | МДОУ «Детский сад № 32 комбинированного вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 160. | Спортивный зал | г. Ухта, пст Кэмдин, д. 66 | МДОУ «Детский сад № 36» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок иабивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходиого иоложения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища нз положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклои вперёд<br>– Метание теннисного мяча в дель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 161. | Спортивиая площадка | г. Ухта, пст Кэмдин, д. 66 | МДОУ «Детский сад № 36» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 162. | Спортивный зал | г. Ухта, п. Седью,<br>ул. Целинная, д. 8 | МДОУ<br>«Детский сад № 38» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 163. | Спортивная площадка | г. Ухта, п. Седью,<br>ул. Целинная, д. 8 | МДОУ<br>«Детский сад № 38» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 164. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Сенюкова, д. 20 а | МДОУ<br>«Детский сад № 40 компенсирующего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Поднимание туловища из иоложения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 165. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>ул. Сенюкова, д. 20 а | МДОУ «Детский сад № 40 компенсирующего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 166. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>проспект Ленина, д. 53 а | МДОУ «Детский сад № 55» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 167. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>проспект Ленина, д. 53 а | МДОУ «Детский сад № 55» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Наклон виерёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 168. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Клубная, д. 12 | МДОУ<br>«Детский сад № 59 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок иабнвного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теинисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 169. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>ул. Клубная, д. 12 | МДОУ<br>«Детский сад № 59 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 170. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>проезд Дружбы, д. 15 | МДОУ<br>«Детский сад № 60 комбинированного вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя рукамн из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон виерёд<br>– Метание теинисного мяча в цель |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Челночный бег 3х10 м |
| 171. | Спортивная площадка | г. Ухта, проезд Дружбы, д. 15 | МДОУ «Детский сад № 60 комбинированного вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 172. | Спортивный зал | г. Ухта, проезд Дружбы, д. 10 а | МДОУ «Детский сад № 65 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег иа короткие дистанции (10м)<br>– Бросок иабивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходиого положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Поднимание туловища из иоложения лёжа иа спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Наклон внерёд<br>– Метание теннисного мяча в дель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 173. | Спортивная площадка | г. Ухта, проезд Дружбы, д. 10 а | МДОУ «Детский сад № 65 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 174. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>проспект Ленина, д. 41 а | МДОУ<br>«Детский сад № 66» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 175. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>проспект Ленина, д. 41 а | МДОУ<br>«Детский сад № 66» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 176. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Сенюкова, д. 37 | МДОУ<br>«Детский сад № 69 комбинированного вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Челночный бег 3х10 м |
| 177. | Спортивиая площадка | г. Ухта, ул. Сенюкова, д. 37 | МДОУ «Детский сад № 69 комбинированного вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 178. | Спортивиая площадка | г. Ухта, пгт Ярега, ул. Мира, д. 3 | МДОУ «Детский сад № 81» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 179. | Спортивный зал | г. Ухта, пгт Шудаяг, ул. Тимирязева, д. 8 а | МДОУ «Детский сад № 91 компенсирующего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок иабивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходиого положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из иоложения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 180. | Спортивная площадка | г. Ухта, пгт Шудаяг, ул. Тимирязева, д. 8 а | МДОУ «Детский сад № 91 компенсирующего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 181. | Спортивный зал | г. Ухта, ул. 30 лет Октября, д. 8 а | МДОУ «Детский сад № 93 комбинированного вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 182. | Спортивная площадка | г. Ухта, ул. 30 лет Октября, д. 8 а | МДОУ «Детский сад № 93 комбинированного вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание тениисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 183. | Снортивный зал | г. Ухта,<br>проснект Космонавтов,<br>д. 32 а | МДОУ<br>«Детский сад № 94» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя рукамн нз-за головы из нсходного ноложения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положеиия лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклои вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 184. | Спортивная площадка | г. Ухта,<br>проснект Космонавтов,<br>д. 32 а | МДОУ<br>«Детский сад № 94» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклои вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 185. | Снортнвный зал | г. Ухта, нгт Водный,<br>ул. Гагарина, д. 16 | МДОУ<br>«Детский сад № 95» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из нсходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 186. | Снортнвная площадка | г. Ухта, нгт Водный, ул Гагарнна, д. 16 | МДОУ «Детский сад № 95» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 187. | Снортнвный зал | г. Ухта, ул. Загородная, д. 6 б | МДОУ «Детский сад № 102» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из нсходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднннмание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногамн<br>– Наклон внерёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 188. | Снортнвная площадка | г. Ухта, ул. Загородная, д. 6 б | МДОУ «Детский сад № 102» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Наклон виерёд<br>– Метание теинисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 189. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Семяшкина, д. 8 б | МДОУ<br>«Детский сад № 103 комиеисирующего вида» | По еогласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок иабивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положеиия лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Наклон виерёд<br>– Метание теииисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 190. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>проезд Дружбы, д. 7 | МДОУ<br>«Детский сад № 105 комбииироваиного вида» | По еогласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходиого положеиия: иоги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положеиия лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклои вперёд<br>– Метание теииисиого мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 191. | Спортивиая площадка | г. Ухта,<br>проезд Дружбы, д. 7 | МДОУ<br>«Детский сад № 105 комбииироваиного вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Челночный бег 3х10 м |
| 192. | Сиортивиый зал | Республика Коми,<br>г. Ухта, пгт Водный,<br>ул. Гагарина, д. 14 | МДОУ<br>«Детский сад № 107» | По согласованню | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м)<br>– Бросок иабивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходиого положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Поднимание туловища из иоложения лёжа иа спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 193. | Спортивиая площадка | Республика Коми,<br>г. Ухта, пгт Водный,<br>ул. Гагарина, д. 14 | МДОУ<br>«Детский сад № 107» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 194. | Спортивиая площадка | г. Ухта, пгт Ярега,<br>ул. Советская, д. 27 а | МДОУ<br>«Детский сад № 110 общеразвивающего вида» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции (10м, 30 м)<br>– Шестиминутный бег<br>– Смешанное передвижение по пересеченной местности<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Наклон вперёд<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Челночный бег 3х10 м |
| 195. | Спортивный зал в учебиом корпусе | г. Ухта,<br>ул. Дзержинского, д. 26 | ГОУ «Школа-интернат № 2 для детей-сирот и детей оставшихся без поиечеиия родителей», г. Ухта | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистаицин (10м)<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладиие<br>– Подтягиваиие из виса на иизкой иерекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из положения лёжа на спине |
| 196. | Площадка для игры в мини-футбол | г. Ухта,<br>ул. Дзержинского, д. 26 | ГОУ «Школа-интернат № 2 для детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей», г. Ухта | По согласованию | По согласованию | – Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 197. | Спортивный зал | г. Ухта,<br>ул. Бушуева, д. 2 | ГОУ РК «Специальная (коррекциоиная) школа № 45» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистаиции (10м)<br>– Подтягивание из виса на высокой иерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса на низкой перекладиие<br>– Сгибаиие и разгибаиие рук |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Рывок гири<br>– Бросок иабивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: иоги иа ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 198. | Игровая площадка | г. Ухта,<br>ул. Бушуева, д. 2 | ГОУ РК «Специальная (коррекциониая) школа № 45» | По согласованию | По согласованию | – Подтягивание из виса иа высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 199. | Спортивный зал 1 | г. Ухта,<br>ул. Юбилейная,<br>д. 22 | ФГБОУ ВО «УГТУ» | По согласованию | По согласоваиию | – Бег на короткие дистанции<br>– Подтягиваиие из виса на высокой перекладние<br>– Подтягивание из виса на иизкой перекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 200. | Спортивный зал 2 | г. Ухта,<br>ул. Юбилейиая,<br>д. 22 | ФГБОУ ВО «УГТУ» | По согласованию | По согласоваиию | – Бег на короткие дистанции<br>– Подтягивание из виса иа высокой иерекладиие<br>– Подтягивание из виса на иизкой перекладиие<br>– Сгибание и разгибание рук |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа на спине |
| 201. | Сиортивный зал 3 | г. Ухта,<br>ул. Юбилейиая,<br>д. 22 | ФГБОУ ВО «УГТУ» | По согласованию | По согласоваиию | – Бег на короткие дистаиции<br>– Подтягивание из виса иа высокой иерекладине<br>– Подтягиваиие из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа иа спине |
| 202. | Стрелковый объект | г. Ухта,<br>ул. Мира,<br>д. 1 а | НОЧУ ДПО «УЦ «Безоиасиость» | По согласованию | По согласоваиию | – Стрельба из ииевматической винтовки |
| 203. | Зал миии-футбола | г. Ухта,<br>ул. Тиманская,<br>д. 6 | Федерация футбола г. Ухты | По согласованию | По согласоваиию | – Бег иа короткие дистанции<br>– Бег иа длииные дистаиции<br>– Подтягиваиие из виса иа высокой иерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладиие<br>– Сгибаиие и разгибаиие рук<br>– Наклон вперёд<br>– Челночиый бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа иа спине |
| 204. | Треиажёриый зал | г. Ухта,<br>ул. Тиманская,<br>д. 6 | Федерация футбола г. Ухты | По согласованию | По согласованию | – Подтягиваиие из виса иа высокой перекладине<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой перекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Наклон виерёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Поднимание туловища из положения лёжа иа спине |
| 205. | Фитиес зал | г. Ухта,<br>ул. Тиманская,<br>д. 6 | Федерация футбола г. Ухты | По согласованию | По согласованию | – Сгибание и разгибание рук<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 206. | Лыжно-спортивная база «Сияние севера» | г. Ухта,<br>игт Шудаяг | ООО «Газпром трансгаз Ухта» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание мяча или спортивного снаряда<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Стрельба из ииевматической виитовки<br>– Бег (иередвижеиие) иа лыжах<br>– Кросс (смешаиное иередвижеиие) по пересеченной местности |
| 207. | Универсальиый спортивный зал | г. Ухта,<br>Набережная Газовиков,<br>д. 10/1 | ООО «Газпром трансгаз Ухта | По согласованию | По согласоваиию | – Подтягиваиие из виса иа высокой иерекладиие<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладиие<br>– Сгибаиие и разгибаиие рук<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднимание туловища из положеиия лёжа на спине |
| 208. | Треиажёриый зал | г. Ухта,<br>Набережная Газовиков,<br>д. 10/1 | ООО «Газпром трансгаз Ухта | По согласованию | По согласоваиию | – Подтягиваиие из виса иа высокой иерекладине<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой перекладине<br>– Сгибаиие и разгибаиие рук |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Рывок гири<br>– Наклон виерёд<br>– Поднимание туловища из ноложения лёжа на спине |
| 209. | Гимиастический зал | г. Ухта,<br>Набережная Газовиков,<br>д. 10/1 | ООО «Газпром трансгаз Ухта | По согласованню | По согласоваиию | – Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладиие<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Наклои виерёд<br>– Поднимаиие туловища из иоложеиия лёжа иа спине |
| 210. | Стрелковый тир | г. Ухта,<br>ул. Интернациональная,<br>д. 72 | ООО «Газпром трансгаз Ухта» | По согласованию | По согласоваиию | – Стрельба из ииевматической винтовки |
| 211. | Сиортивиый зал | г. Ухта,<br>ул. Интернациональная,<br>д. 72 | ООО «Газпром трансгаз Ухта» | По согласованию | По согласоваиию | – Подтягнваиие из виса иа высокой перекладине<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой перекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Наклон виерёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длнну с места толчком двумя ногамн<br>– Поднинманне туловнща из ноложения лёжа на спине |
| 212. | Треиажёриый зал | г. Ухта,<br>ул. Интернациональная,<br>д. 72 | ООО «Газпром трансгаз Ухта» | По согласованию | По согласоваиию | – Подтягиваиие из виса иа высокой иерекладине<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой перекладине<br>– Сгибание и разгибаиие рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок иабивиого мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу<br>– Наклои виерёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Поднинманне туловнща из ноложеиия лёжа иа спине |
| 213. | Сиортивиый зал | г. Ухта,<br>ул. Октябрьская,<br>д. 21 | ООО «Фитнес Хаус» | По согласованию | По согласоваиию | – Подтягнвание из виса на высокой иерекладине<br>– Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладине<br>– Сгибаиие и разгибаиие рук<br>– Наклои вперёд<br>– Челночиый бег 3х10 м |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа на спине |
| 214. | Универсальная спортивная площадка | г. Ухта,<br>ул. Первомайская,<br>д. 18 а | МУП<br>«Ухтаспецавтодор» | По согласованию | По согласованию | – Бег на короткие дистанции<br>– Бег на длинные дистанции<br>– Смешанное передвижение<br>– Скандинавская ходьба<br>– Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>– Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>– Сгибание и разгибание рук<br>– Наклон вперёд<br>– Челночный бег 3х10 м<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>– Метание мяча или спортивного снаряда<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Бег (передвижение) на лыжах<br>– Кросс (смешанное передвижение) по пересеченной местности |
| 215. | Тренажёрный зал | г. Ухта,<br>ул. Космонавтов, д. 21 | Ухтинская городская организация<br>КРО ВОИ | По согласованию | По согласованию | – Сгибание и разгибание рук<br>– Рывок гири<br>– Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках виизу<br>– Наклон вперёд<br>– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами<br>– Метание теннисного мяча в цель<br>– Поднимание туловища из положения лёжа на спине<br>– Прыжки на месте (количество раз)<br>– Бег на месте (мин, с)<br>– Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)<br>– Метание теннисного мяча из положения сидя (м) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | – Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)<br>– Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)<br>– Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)<br>– Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)<br>– Приседание на двух ногах (количество раз)<br>– Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)<br>– Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)<br>– Удержание медицинбола 0,5 кг на вытянутых руках (с)<br>– Удержание волейбольного мяча обеими руками<br>– Наклон вперед из положения сидя на полу<br>– Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) |