УТВЕРЖДАЮ
Начальник МУ «УФиС»
администрации МОГО «Ухта»
_____ Л.Г. Сизова
«29» _____ 2022 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 объекта спорта	Адрес место нахождения	Собственник объекта спорта	Ответственный за прием нормативов	Расписание	По каким видам испытаний (тестов) комплекса ГТО используется объект
1.	Зал хореографии (Ледовый дворец спорта имени Сергея Капустина»)	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 – Наклон вперёд – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
2.	Тренажерный зал (Ледовый дворец спорта имени Сергея Капустина»)	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 – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Рывок гири – Наклон вперёд – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
3.	Зал борьбы (Спортивный комплекс «Нефтяник»)	г. Ухта, ул. Мира, д. 3 а	МАУ «ЛДС им. С. Капустина»	Никишев Игорь Леонидович, директор МАУ	Понедельник-воскресенье (по согласованию)	– Самозащита без оружия

				«ЛДС им. С. Капустина», 8(8216) 75-12-36		
4.	Тренажерный зал (Спортивный комплекс «Нефтяник»)	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	(Понедельник-пятница 14.00-15.00 Суббота, воскресенье – по согласованию)	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Рывок гири – Наклон – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
5.	Игровой спортивный зал (Спортивный комплекс «Нефтяник»)	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	(Понедельник-пятница 14.00-15.00 Суббота, воскресенье – по согласованию)	– Бег на короткие дистанции – Бег на длинные дистанции – Сгибание и разгибание рук – Рывок гири – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Поднимание туловища из положения лёжа на спине – Самозащита без оружия
6.	Поле для мини-футбола	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 – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
7.	Хоккейный корт	г. Ухта, ул. Мира, д. 3 а	МАУ «ЛДС им. С. Капустина»	Никишев Игорь Леонидович, директор МАУ «ЛДС им.	Май-октябрь (по согласованию)	– Бег на короткие дистанции – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя

				С. Капустнна», 8(8216) 75-12-36		ногами – Метание теннисного мяча в цель – Поднимание туловнща из ноложения лёжа на спине
8.	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	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Поднимание туловища из ноложения лёжа на спине
9.	Стаднон	г. Ухта, ул. Мира, д. 3 а	МАУ «ЛДС им. С. Капустина»	Ннкишев Игорь Леонидович, днректор МАУ «ЛДС им. С. Капустииа», 8(8216) 75-12-36	Май-октябрь Понедельник-пятница 10.00-13.00 Суббота-воекресенье (но согласованию)	– Бег на короткие дистанции – Бег на длинные дистанции – Смешанное передвижение – Скандинавская ходьба – Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание мяча или спортивного снаряда – Поднимание туловища из положения лёжа на спине – Стрельба из пневматической винтовки
10.	Зал единоборств (Спортивный комплекс «Спарта»)	г. Ухта, нгт Водный, ул. Леннна, д. 5 б	МУ СК «Спарта»	Карпаев Евгений Сергеевич, директор, 8(8216) 79-95-23	Суббота-воскресенье 11.00-14.00	– Самозащита без оружия
11.	Беговые дорожки (Спортивный комплекс «Спарта»)	г. Ухта, пгт Водный, ул. Ленина, д. 5 б	МУ СК «Спарта»	Карпаев Евгеиий Сергеевич, директор,	Май-октябрь Понедельник-пятница 10.00-13.00	– Бег на короткие днстанции – Бег на длнные дистанцни – Смешанное нередвиженне

				8(8216) 79-95-23	Суббота-воскресенье (по согласованию)	– Скандинавская ходьба – Челночный бег 3х10 м
12.	Тренажерный зал (Сиортивный комилекс «Спарта»)	г. Ухта, игт Водный, ул. Ленина, д. 5 б	МУ СК «Спарта»	Карпаев Евгений Сергеевич, директор, 8(8216) 79-95-23	Суббота-воскресенье 11.00-14.00	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Рывок гири – Наклон виерёд из положения стоя на гимнастической скамье – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
13.	Футбольное поле (Спортивный комплекс «Спарта»)	г. Ухта, игт Водный, ул. Ленина, д. 5 б	МУ СК «Спарта»	Карпаев Евгений Сергеевич, директор, 8(8216) 79-95-23	Май-октябрь Понедельник-пятиица 10.00-13.00 Суббота-воскресенье (по согласованию)	– Бег на короткие дистанции – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание мяча или спортивиого снаряда – Подиимаие туловища из положения лёжа на спине
14.	Поле для миин-футбола (Спортивный комплекс «Спарта»)	г. Ухта, игт Водный, ул. Ленина, д. 5 б	МУ СК «Спарта»	Карпаев Евгений Сергеевич, директор, 8(8216) 79-95-23	Май-октябрь Понедельник-пятница 10.00-13.00 Суббота-воскресенье (по согласованию)	– Бег на короткие дистанции – Сгибание и разгибание рук – Наклон виерёд – Челночиый бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Подиимаие туловища из положения лёжа на сниие
15.	Хоккейный корт	г. Ухта, игт Водный, ул. Ленина, д. 5 б	МУ СК «Спарта»	Карпаев Евгений Сергеевич, директор, 8(8216) 79-95-23	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Сгибание и разгибание рук – Наклои вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из положения лёжа на спине

16.	Баскетбольная площадка	г. Ухта, пгт Водный, ул. Ленина, д. 5 б	МУ СК «Спарта»	Карпаев Евгений Сергеевич, директор, 8(8216) 79-95-23	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
17.	Волейбольная площадка	г. Ухта, пгт Водный, ул. Ленина, д. 5 б	МУ СК «Спарта»	Карпаев Евгений Сергеевич, директор, 8(8216) 79-95-23	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
18.	Площадка для игр в городки	г. Ухта, пгт Водный, ул. Ленина, д. 5 б	МУ СК «Спарта»	Карпаев Евгений Сергеевич, директор, 8(8216) 79-95-23	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
19.	Спортивный зал	г. Ухта, пгт Водный, ул. Ленина, д. 16 а	МУ СК «Спарта»	Карпаев Евгений Сергеевич, директор, 8(8216) 79-95-23	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Бег на длинные дистанции – Сгибание и разгибание рук – Рывок гири – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Поднимание туловища из положения лёжа на спине – Самозащита без оружия
20.	Плавательный бассейн «Дельфин»	г. Ухта, пгт Водный,	МУ СК «Спарта»	Карпаев Евгений	Суббота-воскресенье	– Плавание

		ул. Первомайская, д. 5		Сергеевич, директор, 8(8216) 79-95-23	11.00-14.00	
21.	Сиортивиый зал (Сиортнвный комилекс «Шахтёр»)	г. Ухта, пгт Ярега, ул. Советская, д. 29 а	МУ «Спорткомплекс «Шахтёр» МОГО «Ухта»	Шарова Ирина Викторовна, директор, 8(8216) 75-48-59	Суббота- воскресенье 11.00-14.00	– Рывок гири – Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – Наклон виерёд – Челночиый бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Подинмание туловища из иоложеиия лёжа на спине
22.	Тренажерный зал (Спортивный комплекс «Шахтёр»)	г. Ухта, пгт Ярега, ул. Советская, д. 29 а	МУ «Спорткомплекс «Шахтёр» МОГО «Ухта»	Шарова Ирина Викторовна, директор, 8(8216) 75-48-59	Суббота- воскресенье 11.00-14.00	– Подтягивание из виса на высокой нерекладине – Подтягивание из виса иа иизкой нерекладине – Сгибание и разгибание рук – Рывок гири – Наклон внерёд – Поднимание туловища из ноложения лёжа на спине
23.	Спортивное ядро (Спортивный комплекс «Шахтёр»)	г. Ухта, пгт Ярега, ул. Советская, д. 29 а	МУ «Спорткомплекс «Шахтёр» МОГО «Ухта»	Шарова Ирина Викторовна, директор, 8(8216) 75-48-59	Май-октябрь Понедельник-пятиица 10.00-13.00 Суббота-воскресенье (но согласованию)	– Бег на короткие дистанции – Бег на длинные дистанции – Смешанное передвижение – Скандинавская ходьба – Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание мяча или спортивного снаряда – Поднимание туловища из положения лёжа на спине

						– Стрельба из пневматической винтовки – Бег (передвижение) на лыжах – Кросс (смешанное передвижение) по пересеченной местности
24.	Универсальная спортивная площадка (Спортивный комплекс «Шахтёр»)	г. Ухта, пгт Ярега, ул. Советская, д. 29 а	МУ «Спорткомплекс «Шахтёр» МОГО «Ухта»	Шарова Ирина Викторовна, директор, 8(8216) 75-48-59	Май-октябрь Понедельник-пятница 10.00-13.00 Суббота-воскресенье (по согласованию)	– Бег на короткие дистанции – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
25.	Хоккейный корт (Спортивный комплекс «Шахтёр»)	г. Ухта, пгт Ярега, ул. Советская, д. 29 а	МУ «Спорткомплекс «Шахтёр» МОГО «Ухта»	Шарова Ирина Викторовна, директор, 8(8216) 75-48-59	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
26.	Лыжная база УРМЗ	г. Ухта, ул. Школьная, д. 5	МУ «СШ № 1»	Алиев Сергей Васильевич, директор МУ «СШ № 1», 8(8216) 75-90-66	Суббота-воскресенье (по согласованию)	– Бег (передвижение) на лыжах – Кросс (смешанное передвижение) по пересеченной местности
27.	Площадка воркаут (Лыжная база УРМЗ)	г. Ухта, ул. Школьная, д. 5	МУ «СШ № 1»	Алиев Сергей Васильевич, директор МУ «СШ № 1», 8(8216) 75-90-66	Суббота-воскресенье (по согласованию)	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине
28.	Спортивный зал (Лыжная база УРМЗ)	г. Ухта, ул. Школьная, д. 5	МУ «СШ № 1»	Алиев Сергей Васильевич, директор МУ «СШ № 1», 8(8216) 75-90-66	Суббота-воскресенье (по согласованию)	– Бег на короткие дистанции – Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м

						– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из иоложеиия лёжа иа сиине – Стрельба из пневматической винтовки
29.	Футбольное поле (Лыжная база УРМЗ)	г. Ухта, ул. Школьная, д. 5	МУ «СШ № 1»	Алиев Сергей Васильевич, директорМУ «СШ № 1», 8(8216) 75-90-66	Суббота-воскресенье (по согласованию)	– Бег иа короткие дистанции – Бег иа длииные дистаиции – Смешаииое иередвижеиие – Скандииавская ходьба – Сгибаиие и разгибание рук – Наклои вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание мяча или спортивиого снаряда – Поднимание туловища из положения лёжа иа сиие
30.	Спортивная площадка (Лыжная база УРМЗ)	г. Ухта, ул. Школьиая, д. 5	МУ «СШ № 1»	Алиев Сергей Васильевич, директор МУ «СШ № 1», 8(8216) 75-90-66	Суббота-воскресенье (по согласованию)	– Подтягивание из виса иа высокой иерекладине – Подтягивание из виса иа иизкой иерекладине
31.	Сиортивиый зал	г. Ухта, ул. Школьная, д. 14/4	МУ «СШ № 1»	Алиев Сергей Васильевич, директорМУ «СШ № 1», 8(8216) 75-90-66	По согласованию	– Бег иа короткие дистанции – Подтягиваиие из виса иа высокой перекладине – Подтягивание из виса иа иизкой иерекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон внерёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Подниманне туловища из иоложеиия лёжа на сиие – Стрельба из пневматической винтовки
32.	Поле для миии-футбола	Территория Детского парка ул. Горького	МУ «СШ № 1»	Алиев Сергей Васильевич, директор МУ «СШ № 1»,	По согласованию	– Бег иа короткие дистанции – Сгибаиие и разгибание рук – Наклои виерёд

				8(8216) 75-90-66		– Челиочный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из иоложения лёжа на спине
33.	Зал хореографии (Адмииистративио-бытовой корпус)	г. Ухта, ул. Пушкииа, д. 25 в	МУ «СШ № 1»	Алиев Сергей Васильевич, директор МУ «СШ № 1», 8(8216) 75-90-66	Суббота-воскресенье (по согласованию)	– Сгибаиие и разгибание рук – Наклон вперёд – Прыжок в длину с места толчком двумя иогами – Поднимание туловища из иоложеиия лёжа на спине
34.	Сиортивиая площадка (Адмииистративио-бытовой корпус)	г. Ухта, ул. Пушкииа, д. 25 в	МУ «СШ № 1»	Алиев Сергей Васильевич, директор МУ «СШ № 1», 8(8216) 75-90-66	Суббота-воскресенье (по согласованию)	– Подтягивание из виса на высокой иерекладиие – Подтягиваиие из виса иа иизкой нерекладине – Сгибаиие и разгибание рук – Наклон виерёд из положения стоя иа гимнастической скамье – Прыжок в длину с места толчком двумя иогами – Поднимание туловища из иоложеиия лёжа на спине
35.	Крытый каток	г. Ухта, ул. Горького, д. 10	МУ «СШ № 1»	Алиев Сергей Васильевич, директор МУ «СШ № 1»	Май-октябрь (по согласованию)	– Бег иа короткие дистанции – Сгибаиие и разгибание рук – Наклон виерёд – Челиочиый бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимаиие туловища из иоложеиия лёжа на спиие – Стрельба из пневматической винтовки
36.	Большая ваииа (Бассейи «Юность»)	г. Ухта, ул. Мира, д. 1 а	МУ «СШ «Юность»	Смирнов Павел Александрович, директор МУ «СШ «Юность»	Каждый вториик 12.00-16.00	– Плаваиие
37.	Малая ваниа (Бассейн «Юность»)	г. Ухта, ул. Мира, д. 1 а	МУ «СШ «Юность»	Смирнов Павел Александрович, директор МУ «СШ «Юность»	Каждый вториик 12.00-16.00	– Плаваиие

38.	Тренажерный зал (Бассейн «Юность»)	г. Ухта, ул. Мира, д. 1 а	МУ «СШ «Юность»	Смирнов Павел Александрович, директор МУ «СШ «Юность»	Каждый вторник 12.00-16.00	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Рывок гири – Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
39.	Спортивный зал (Бассейн «Юность»)	г. Ухта, ул. Мира, д. 1 а	МУ «СШ «Юность»	Смирнов Павел Александрович, директор МУ «СШ «Юность»	Каждый вторник 12.00-16.00	– Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
40.	Зал фитнеса (Бассейн «Юность»)	г. Ухта, ул. Мира, д. 1 а	МУ «СШ «Юность»	Смирнов Павел Александрович, директор МУ «СШ «Юность»	По согласованию	– Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
41.	Спортивный зал (Бассейн)	г. Ухта, Набережная Нефтяников, д. 18	МУ «СШ «Юность»	Смирнов Павел Александрович, директор МУ «СШ «Юность»	По согласованию	– Сгибание и разгибание рук – Рывок гири – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
42.	Спортивный зал (малый) (Бассейн)	г. Ухта, Набережная Нефтяников,	МУ «СШ «Юность»	Смирнов Павел Александрович, директор МУ «СШ	По согласованию	– Сгибание и разгибание рук – Рывок гири – Наклон вперёд

		д. 18		«Юность»		– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами – Метаиие теииисиого мяча в цель – Подиимаиие туловища из иоложения лёжа иа сиие
43.	Тренажёрный зал (Спортивный клуб «Риг»)	г. Ухта, ул. Строителей, д. 25	МУ «СШ едииоборств им. Э.Захарова»	Ануров Игорь Олегович, директор МУ «СШ едииоборств им. Э.Захарова»	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса иа иизкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклои виерёд – Прыжок в длину с места толчком двумя иогами – Метание теииисиого мяча в цель – Подинмание туловища из положения лёжа на спине
44.	Зал борьбы («Сиортивиый клуб «Самбо»)	г. Ухта, ул. Гоголя, д. 2	МУ «СШ едииоборств им. Э.Захарова»	Ануров Игорь Олегович, директор МУ «СШ едииоборств им. Э.Захарова»	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой иерекладине – Подтягивание из виса иа иизкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон виерёд – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Подиимание туловища из иоложеиия лёжа на спине – Самозащита без оружия
45.	Зал борьбы («Спортивный клуб «Олимпиада-80»)	г. Ухта, ул. Советская, д. 18	МУ «СШ едииоборств им. Э.Захарова»	Ануров Игорь Олегович, директор МУ «СШ едииоборств им. Э.Захарова»	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из положения лёжа на спине – Самозащита без оружия

46.	Зал баскетбола	г. Ухта, ул. Сенюкова, д. 47	МУ «СШ № 2»	Прошутинская Нина Васильевна, и.о. директора МУ «СШ № 2»	По согласованию	– Бег иа короткие дистанции – Подтягиваиие из виса иа высокой иерекладиие – Подтягиваиие из виса иа иизкой иерекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Поднимание туловища из положения лёжа иа спине
47.	Зал волейбола	г. Ухта, ул. Сенюкова, д. 49	МУ «СШ № 2»	Прошутииская Нина Васильевна, и.о. директора МУ «СШ № 2»	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Подтягиваиие из виса иа высокой иерекладине – Подтягивание из виса иа иизкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон виерёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Подиимание туловища из положения лёжа на спине
48.	Тренажерный зал (Центр силовых видов спорта «Пауэр-Ухта»)	г. Ухта, набережная Нефтяников, д. 10	МУ «Центр силовых видов сиорта «Пауэр-Ухта»	Бабиков Андрей Борисович, директор МУ «Центр силовых видов сиорта «Пауэр-Ухта»	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса иа иизкой перекладиие – Сгибание и разгибание рук – Рывок гири – Наклон виерёд – Прыжок в длину с места толчком двумя иогами – Подиимание туловища из иоложеиия лёжа на спине

49.	Зал фитнеса (Центр силовых видов спорта «Пауэр-Ухта»)	г. Ухта, набережная Нефтяников, д. 10	МУ «Центр силовых видов спорта «Пауэр-Ухта»	Бабиков Андрей Борисович, директор МУ «Центр силовых видов спорта «Пауэр-Ухта»	По согласованию	– Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
50.	Спортивный зал	г. Ухта, пр. Строителей, д. 25	МОУ «УТЛ им. Г.В. Рассохина»	По согласованию	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
51.	Совмещенная баскетбольная, футбольная площадка с искусственным покрытием	г. Ухта, пр. Строителей, д. 25	МОУ «УТЛ им. Г.В. Рассохина»	По согласованию	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Бег на длинные дистанции – Смешанное передвижение – Скандинавская ходьба – Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
52.	Спортивный зал	г. Ухта, ул. Мира, д. 8	МОУ «СОШ №2»	По согласованию	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук

						– Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Поднимание туловища из положениялёжа иа спине
53.	Баскетбольио-волейбольиый зал	г. Ухта, ул. Оплеснина, д. 28	МОУ «СОШ №3»	По согласованию	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой иерекладиие – Подтягивание из виса иа иизкой перекладиие – Сгибанне и разгибание рук – Наклон внерёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Подпнманне туловнща из положения лёжа на спине
54.	Гимиастический сиортзал	г. Ухта, ул. Оплеснина, д. 28	МОУ «СОШ №3»	По согласованию	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой иерекладиие – Подтягивание из виса иа иизкой перекладиие – Сгибанне и разгибание рук – Наклон внерёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя иогами – Метаиие теииисиого мяча в цель – Подиимаиие туловища из иоложения лёжа иа сиие
55.	Футбольное поле с искусственной травой, с иолосой препятствий и волейбольной площадкой	г. Ухта, ул. Оплеснина, д. 28	МОУ «СОШ №3»	По согласованию	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Бег на длинные дистанции – Смешанное передвижение – Скандинавская ходьба – Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на ннзкой

						иерекладиие – Сгибаиие и разгибание рук – Наклои виерёд – Челиочиый бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из иоложеиия лёжа на спине
56.	Баскетбольио-волейбольиая илощадка	г. Ухта, ул. Оплесниа, д. 28	МОУ «СОШ №3»	По согласованию	По согласованию	– Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Подинмание туловища нз положения лёжа на спине
57.	Сиортивиый зал	г. Ухта, ул. Дзержинского, д. 13	МОУ «СОШ № 10»	По согласованию	По согласованию	– Подтягиваиие из виса на высокой иерекладиие – Подтягивание из виса иа иизкой перекладиие – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
58.	Сиортивиая илощадка	г. Ухта, ул. Дзержинского, д. 13	МОУ «СОШ № 10»	По согласованию	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Бег на длинные дистанции – Смешанное передвижение – Скандинавская ходьба – Подтягивание из виса иа высокой перекладине – Подтягивание из виса иа иизкой иерекладине – Сгибаиие и разгибание рук – Наклои виерёд – Челиочиый бег 3х10 м

						– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание мяча или спортивного снаряда – Поднимание туловища из положеиия лёжа на спине
59.	Спортивный зал	г. Ухта, пгт Водный, ул. Октябрьская, д. 5 а	МОУ «СОШ № 14»	По согласованию	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночиый бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Подиимание туловища из положения лёжа на спине
60.	Спортивная площадка	г. Ухта, пгт Водный, ул. Октябрьская, д. 5 а	МОУ «СОШ № 14»	По согласованию	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Бег на длинные дистанции – Смешанное передвижение – Скандинавская ходьба – Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание мяча или спортивного снаряда – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
61.	Спортивный зал	г. Ухта, пгт Ярега, ул. Октябрьская, д. 30	МОУ «СОШ № 15»	По согласованию	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук

						– Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Подниманне туловища из положения лёжа на спине
62.	Сиортивиый зал 1	г. Ухта, ул. Набережная Нефтяников, д. 19	МОУ «СОШ № 16»	По согласованию	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой иерекладиие – Подтягивание из виса иа иизкой нерекладиие – Сгибание и разгибание рук – Наклон внерёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Подниманне туловнща из положения лёжа на спине
63.	Сиортивиый зал 2	г. Ухта, ул. Набережная Нефтяников, д. 19	МОУ «СОШ № 16»	По согласованию	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой иерекладиие – Подтягивание из виса иа иизкой перекладиие – Сгибанне и разгибание рук – Наклон внерёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длнну с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Подниманне туловнща из ноложения лёжа на спине
64.	Сиортивиая илощадка	г. Ухта, ул. Набережная Нефтяников, д. 19	МОУ «СОШ № 16»	По согласованию	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Бег на длинные дистанции – Смешанное передвижение – Скандинавская ходьба – Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой

						иерекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Подинмание туловища из положения лёжа на спине
65.	Футбольное поле	г. Ухта, ул. Набережная Нефтяников, д. 19	МОУ «СОШ № 16»	По согласованию	По согласоваиию	– Бег на короткие дистанции – Бег на длинные дистанции – Смешанное передвижение – Скандинавская ходьба – Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание мяча или спортивного снаряда – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
66.	Спортивный зал	г. Ухта, проспект Ленина, д. 6 а	МОУ «СОШ № 18»	По согласованию	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса иа низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисиого мяча в цель – Подниманше туловища из иоложеиия лёжа иа спине
67.	Площадка ГТО	г. Ухта, проспект Ленина,	МОУ «СОШ № 18»	По согласованию	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой перекладине

		д. 6 а				– Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
68.	Стадион	г. Ухта, проспект Ленина, д. 6 а	МОУ «СОШ № 18»	По согласованию	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Бег на длинные дистанции – Смешанное передвижение – Скандинавская ходьба – Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание мяча или спортивного снаряда – Поднимание туловища из положениялёжа на спине
69.	Спортивный зал	г. Ухта, ул. Пионергорский проезд, д. 5	МОУ «СОШ № 19»	По согласованию	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Поднимание туловища из положения лёжа на спине

70.	Стадиои	г. Ухта, ул. Пионергорский проезд, д. 5	МОУ «СОШ № 19»	По согласованию	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Бег на длинные дистанции – Смешанное передвижение – Скандинавская ходьба – Подтягивание из виса на высокой иерекладиие – Подтягивание из виса иа низкой иерекладиие – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя иогами – Метание мяча или спортивиого сиаряда – Подиимаиие туловища из иоложения лёжа иа сииие
71.	Сиортивиый зал	г. Ухта, ул. 30 лет Октября, д. 1 б	МОУ «ГИЯ»	По согласованию	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой иерекладиие – Подтягивание из виса иа иизкой перекладиие – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание теннисного мяча в цель – Подиимаиие туловища из иоложеиия лёжа иа сииие
72.	Спортивиый зал 1 (Учебио-спортивный комплекс «Буревестник»)	г. Ухта, ул. Юбилейиая, д. 22	ФГБОУ ВО «УГТУ»	По согласованию	По согласованию	– Бег иа короткие дистанции – Подтягивание из виса иа высокой перекладине – Подтягивание из виса иа иизкой иерекладиие – Сгибаиие и разгибание рук – Наклои виерёд – Челиочиый бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя иогами

						– Поднимание туловища из иоложеиия лёжа на спине
73.	Спортивиый зал 2 (Учебио-спортивиый комплекс «Буревестиик»)	г. Ухта, ул. Юбилейиая, д. 22	ФГБОУ ВО «УГТУ»	По согласованию	По согласованию	– Бег иа короткие дистанции – Подтягивание из виса иа высокой иерекладиие – Подтягивание из виса иа иизкой иерекладиие – Сгибаиие и разгибание рук – Наклои виерёд – Челиочный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя иогами – Поднимаиие туловища из иоложеиия лёжа на сниие
74.	Спортивиый зал 3 (Учебио-спортивиый комплекс «Буревестник»)	г. Ухта, ул. Юбилейная, д. 22	ФГБОУ ВО «УГТУ»	По согласованию	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Подтягивание из виса иа высокой перекладине – Подтягивание из виса иа иизкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон виерёд – Челночиый бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из положения лёжа на спине
75.	Стрелковый объект	г. Ухта, ул. Мира, д. 1 а	НОЧУ ДПО «УЦ «Безопасиость»	По согласоваиию	По согласоваиию	– Стрельба из ииевматической винтовки
76.	Зал миии-футбола (Уииверсальный сиортивиый комплекс «Ухта»)	г. Ухта, ул. Тиманская, д. 6	Федерация футбола г. Ухты	По согласоваиию	По согласоваиию	– Бег на короткие дистанции – Бег на длииые дистаиции – Подтягиваиие из виса иа высокой перекладине – Подтягивание из виса иа иизкой иерекладиие – Сгибаиие и разгибание рук – Наклои виерёд – Челиочиый бег 3х10 м

						– Прыжок в длину с места толчком двумя иогами – Метаиие теииисиого мяча в цель – Подиимаиие туловища из иоложения лёжа иа сииие
77.	Тренажерный зал (Универсальный спортивный комплекс «Ухта»)	г. Ухта, ул. Тиманская, д. 6	Федерация футбола г. Ухты	По согласованию	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса иа иизкой перекладине – Сгибаиие и разгибание рук – Рывок гири – Наклон вперёд – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища нз положения лёжа на спине
78.	Фитнес зал (Уииверсальный спортивиый комилекс «Ухта»)	г. Ухта, ул. Тимаиская, д. 6	Федерация футбола г. Ухты	По согласованию	По согласованию	– Сгнбаине и разгибание рук – Наклон внерёд – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища нз положения лёжа на спине
79.	Лыжная база «Сияиие севера»	Г. Ухта, пгтШудаяг	ООО «Газпром Трансгаз Ухта»	По согласованию	По согласованию	– Бег на короткие дистанции – Бег на длинные дистанции – Смешанное передвижение – Скандинавская ходьба – Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса на низкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Метание мяча или спортивного снаряда – Поднимание туловища из положения лёжа на спине

						– Стрельба из пневматической винтовки – Бег (передвижение) на лыжах – Кросс (смешанное передвижение) по пересеченной местности
80.	Спортивный зал (Лыжная база «Сияние севера»)	Г. Ухта, Пгт Шудаяг	ООО «Газпром Трансгаз Ухта»	По согласованию	По согласованию	– Подтягиваиие из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса иа иизкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из иоложеиия лёжа на спине
81.	Спортивный зал (Лыжная база «Сияние севера»)	Г. Ухта, пгт Шудаяг	ООО «Газпром Трансгаз Ухта»	По согласованию	По согласованию	– Подтягивание из виса на высокой иерекладине – Подтягивание из виса иа иизкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Прыжок в длину с места толчком двумя иогами – Поднимание туловища из иоложеиия лёжа на спине
82.	Сиортивиый зал	г. Ухта, ул. Интернациональиая, д. 72	ООО «Газпром Трансгаз Ухта»	По согласоваиию	По согласоваиию	– Стрельба из ииевматической винтовки
83.	Тренажерный зал	г. Ухта, ул. Интериациональиая, д. 72	ООО «Газпром Трансгаз Ухта»	По согласоваиию	По согласоваиию	– Подтягивание из виса на высокой перекладине – Подтягивание из виса иа иизкой перекладине – Сгибание и разгибание рук – Рывок гири – Наклон вперёд – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из положения лёжа на спине

84.	Сиортивиый зал	г. Ухта, ул. Октябрьская, д. 21	ООО «Фитиес Хаус»	По согласованию	По согласованию	– Подтягиваиие из виса иа высокой иерекладиие – Подтягивание из виса иа иизкой перекладиие – Сгибание и разгибание рук – Наклон вперёд – Челночный бег 3х10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Поднимание туловища из положения лёжа на спине