

Согласовано:

Начальник отдела образования
администрации Грязинского
муниципального района
А.Ю. Васильева



Утверждаю:

Глава администрации
Грязинского муниципального района
В.Т. Рошупкин



**График тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» на территории Грязинского муниципального района в период с
01.01.2018 г. по 31.03.2018 г.**

№ п/п	Дата приема испытаний	Время работы центра (места тестирования)	Место приема испытаний	Виды испытаний	Ступени
1	17.01.2018	с 10:00 час.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег на лыжах на 2 км, 3 км, 5 км (мин, с), передвижение на лыжах на 2 км, 3 км (мин, с)	III-XI СТУПЕНИ
2	18.01.2018	с 10:00 час.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег на лыжах на 2 км, 3 км, 5 км (мин, с), передвижение на лыжах на 2 км, 3 км (мин, с)	III-XI СТУПЕНИ
3	20.01.2018	с 10:00 час.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег на 30 м (с) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) 3. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре	IV СТУПЕНЬ

				лежа на полу (количество раз)	
				5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	
				6. Сдача нормативов ВСФК ГТО	VI-XI СТУПЕНИ
4	17.02.2018	с 10:00 час.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег на 30 м (с)	V СТУПЕНЬ
				2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	
				3. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
				4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	
				или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
				5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	
				6. Сдача нормативов ВСФК ГТО	
5	28.02.2018	с 09:00 ч.	МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А)	1. Плавание	IV-XI СТУПЕНИ
6	15.03.2018	с 10:00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область,	1. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,	IV-XI СТУПЕНИ

			г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	
7	16.03.2018	с 10:00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	IV-XI СТУПЕНИ
8	29.03.2018	с 10:00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Сдача нормативов ВСФК ГТО	IV-XI СТУПЕНИ
9	30.03.2018	с 09:00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Метание мяча весом 150 г (м)	IV СТУПЕНЬ
				2. Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г (м)	V СТУПЕНЬ
				3. Бег на 2км (мин, с)	IV-V СТУПЕНИ
				4. Челночный бег 3 x 10 м (с)	IV-V СТУПЕНИ
				5. Сдача нормативов ВСФК ГТО	VI-XI СТУПЕНИ

Руководитель центра тестирования
ВФСК «ГТО» в Грязинском
муниципальном районе

В.Н.Махаенков

