

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 3 квартале 2018  
года

| № п/п  | Дата приема испытаний | Время работы центра (места тестирования) | Место приема испытаний  | Виды испытаний  | Ступени   |
|--|-----------------------|--|---|---|-----------|
| 1  | 08.09.2018            | с 09:00 ч.                               | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) | 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | I ступень |
|  |                       |  |   | 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     |           |
|  |                       |  |   | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)          |           |
|  |                       |  |   | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                 |           |
|  |                       |  |   | 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 |           |
| 4. Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) |                       |  |   |   |           |
| 5. Сдача нормативов ВФСК ГТО                 | V-XI ступени          |  |   |   |           |
| 2  | 15.09.2018            | с 09:00 ч.                               | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область,                            | 1. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)                   | I ступень |

|   |             |            |   |  |                |
|---|-------------|------------|---|--|----------------|
|   |             |            | г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)  | 2. Челночный бег 3x10 м (с)<br>или бег на 30 м (с)   |                |
|   |             |            |   | 3. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)   |                |
|   |             |            |   | 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)  |                |
|   |             |            |   | 5. Сдача нормативов ВФСК ГТО   | V-XI ступени   |
| 3 | 19.09. 2018 | с 09:00 ч. | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) | Стрельба из пневматической винтовки  | III-IX ступени |
| 4 | 22.09. 2018 | с 09:00 ч. | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) | 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)  | II ступень     |
|   |             |            |   | 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)<br>или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)<br>или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |                |
|   |             |            |   | 3. Челночный бег 3 x 10 м (с)  |                |
|   |             |            |   | 4. Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)  |                |
|   |             |            |   | 5. Сдача нормативов ВФСК ГТО   |                |
| 5 | 25.09. 2018 | с 09:00 ч. | МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область,                      | Плавание   | I-XI ступени   |

|   |             |            |   |  |                 |
|---|-------------|------------|---|--|-----------------|
|   |             |            | г.Грязи, ул.Марии Расковой,<br>д.32А)   |  |                 |
| 6 | 27.09. 2018 | с 09:00 ч. | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи<br>(399050, Липецкая область,<br>г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) | 1. Метание мяча весом 150 г (м)  | II ступень      |
|   |             |            |   | 2. Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)                                     |                 |
|   |             |            |   | 3. Бег на 1000 м (мин, с)  |                 |
|   |             |            |   | 4. Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами (см)                     |                 |
|   |             |            |   | 5. Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) |                 |
|   |             |            |   | 6. Сдача нормативов ВФСК ГТО   | V-XI<br>ступени |