

Согласовано:

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



Утверждаю:

Глава администрации
Грязинского муниципального района
В.Т. Рощупкин



График тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории Грязинского муниципального района в 4 квартале 2018 года

№ п/п	Дата приема испытаний	Время работы центра (места тестирования)	Место приема испытаний	Виды испытаний	Ступени
1	06.10.2018	с 11:00 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)	
				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. Бег 1000 м (мин, с)	
2	13.10.2018	с 11:00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	5. Метание мяча 150 гр. (м)	V-XI ступени
				6. Сдача нормативов ВФСК ГТО	
2	13.10.2018	с 11:00 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)	III 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. Бег 1500 м или 2000 м (мин, с)	
				5. Метание мяча 150 гр. (м)	
				6. Сдача нормативов ВФСК ГТО	IV-XI ступени
3	20.10.2018	с 11:00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4	1. Челночный бег 3x10 м (с)	II ступень
				2. Бег на 30 м (с)	
				3. Кросс по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	
				4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
				5. Сдача нормативов ВФСК ГТО	
4	23.10. 2018	с 11:00 ч.	МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Мариинской, д.32А)	Плавание	I-XI ступени
5	10.11.2018 8	с 11:00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Челночный бег 3x10 м (с)	III ступень
				2. Бег на 30 м или 60 м (с)	
				3. Кросс по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	
				4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
				5. Сдача нормативов ВФСК ГТО	
6	15.11. 2018	с 11:00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	Стрельба из пневматической винтовки	III-IX ступени
7	20.11. 2018	с 11:00 ч.	МАУ ФОК «Дельфин»	Плавание	I-XI

			г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А)		ступени
8	08.12. 2018	с 11:00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	Стрельба из пневматической винтовки	III-IX ступени
9	15.12. 2018	с 11:00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	Резервный день	II-IX ступени