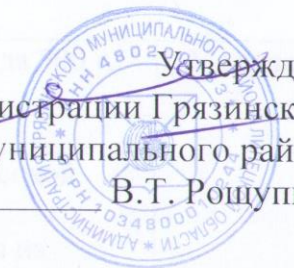


Согласовано:
Начальник отдела образования администрации
Грязинского муниципального района
А.Ю. Васильева



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 3 квартале 2019 года**

№ п/п	Дата приема испытаний	Время работы центра (места тестирования)	Место приема испытаний	Виды испытаний	Ступени
1	10.09.2019	с 11:30 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)	V ступень
				2. Бег на 30 м (с)	
				3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
				4. Бег на 2000 м и 3000 м (мин, с)	
				5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
				6. Сдача нормативов ВФСК ГТО	VI-XI ступени

2	14.09.2019	с 11:30 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Метание спортивного снаряда 500 г, 700 г (м)	V ступень
				2. Челночный бег 3x10 м (с)	
				3. 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)	
				4. Кросс по пересеченной местности 3 км и 5 км (мин, с)	
				5. Сдача нормативов ВФСК ГТО	
3	18.09.2019	с 11:30 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Стрельба из пневматической винтовки	VI-XI ступени
				2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	IV ступень
				3. Бег на 30 м (с)	
				4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
				5. Бег на 2000 м (мин, с)	
				6. Метание мяча весом 150 г (м)	
				7. Сдача нормативов ВФСК ГТО	VI-XI ступени
4	21.09.2019	с 11:30 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область,	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	III ступень

			г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	скамьи – см) 2. Бег на 30 м (с) 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 4. Бег на 2000 м (мин, с) 5. Метание мяча весом 150 г (м) 6. Сдача нормативов ВФСК ГТО	VI-XI ступени
5	24.09. 2019	с 11:00 ч.	МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А)	Плавание	III-XI ступени
6	27.09.2019	с 11:30 ч	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4	Резервный день	I- XI ступени