

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



Сверяю:  
 Глава администрации Грязинского  
 муниципального района  
 В.Т. Кошупкин



**График тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории Грязинского муниципального района в 4 квартале 2019 года**

№ п/п	Дата приема испытаний	Время работы центра (места тест.)	Место приема испытаний	Виды испытаний	Ступени
1	21.10.2019	с 8:30ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег 30м, 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) 5. Бег 1000 м и Смешанное передвижение 1000 м 6.Сдача нормативов ВФСК ГТО	I-II ступень      VI-XI ступени
2	15.11.2019	с 8: 30ч	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	III- IV- V ступень

				или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
				2. Челночный бег 3x10	
				3. Метание мяча весом 150 гр.	
				4. Метание спортивного снаряда весом 500 гр, 700 гр.	
				5. Кросс 3 км по пересечённой местности	
				6. Рывок гири 16 кг	
				7. Челночный бег 3x10	
				8. Сдача нормативов ВФСК ГТО	VI-XI ступени
3	29.11. 2019	с 09:30ч.	МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул. М. Расковой, д.32А)	Плавание	I-XI ступени
4	07.12.2019	С 8:30	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег на 30 м	I-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)	
				4. Челночный бег 3x10 м (с)	
				5. Кросс по пересечённой местности 2000м	
				6. Смешанное передвижение по пересечённой местности 1000 м	
				7. Метание теннисного мяча в цель Метание мяча весом 150 гр.	
				8. Сдача нормативов ВФСК ГТО	VI-XI ступени