

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 I квартале 2020 года**

№ п/п	Дата приема испытаний	Время работы центра (места тестирования)	Место приема испытаний	Виды испытаний	Ступени
1	25.01.2020	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 (см) 2. Бег на 30 м (с) 3. Челночный бег 3x10 м 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	IV-V ступени

				6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).	
				7.Сдача нормативов ВФСК ГТО	VI-XI ступени
2	01.02.2020	с 11.00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	Бег на лыжах на 1 км, 3 км, 5 км (мин,с)	I-XI сунепь
				1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) 2. Бег на 30 м (с) 3. Челночный бег 3x10 м 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).	II ступень
3	15.02.2020	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 (см) 2. Бег на 30 м (с) 3. Челночный бег 3x10 м 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); подтягивание в висе на высокой перекладине	III ступень

				или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).	
				7. Сдача нормативов ВФСК ГТО	VI-XI ступени
4	27.02.2020	с 11:00 ч.	МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А)	1. Плавание на 25 м и 50 м (мин, с)	I-XI ступени
5	21.03.2020	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)	I ступень
				2. Бег на 30 м (с)	
				3. Челночный бег 3x10 м	
				4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
				5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
				6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).	
				7. Сдача нормативов ВФСК ГТО	