

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 III квартале 2020 года**

№ п/п	Дата приема испытаний	Время работы центра (места тестирования)	Место приема испытаний	Виды испытаний	Ступени
1	12.09.2020	с 8.00 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. Бег 2000 м, 3000 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	26.09.2020	с 8.00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег 60 м	IV-V ступени
				2. Челночный бег 3x10 м	
				3. Кросс 3 км, 5 км.	
				4. Метание спортивного снаряда 500, 700 гр.	
				5. Метание мяча 150 гр.	
				6. Стрельба из пневматической винтовки	
				7. Сдача нормативов ВФСК ГТО	VI-XI ступени