

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 IV квартале 2020 года

№ п/п	Дата приема испытаний	Время работы центра (места тестирования)	Место приема испытаний	Виды испытаний	Ступени
1	03.10.2020	с 10.00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег 2000м, 3000 м	IV-V ступени
				2. Бегна 30 м (с)	
				3. Челночный бег 3x10 м	
				4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
				5 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (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	VI- XI ступе ни
2	09.10.2020	с 10.00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег 1500 м, 2000 м	III ступень
				2. Бегна 30 м, 60 м (с)	
				3. Челночный бег 3x10 м	
				4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
				5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (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	VI-XI ступени
3	15.10.2020	с 8.00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег на 1000 м	II 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. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (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	VI-XI ступени
4	21.10.2020	с 8.00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Смешанное передвижение на 1000 м.	I ступень
				2. Бегна 30 м (с)	
				3. Челночный бег 3x10 м	
				4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
				5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – 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	VI-XI ступени
5	27.10.2020	с 10.00 ч.	МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А)	Плавание 25 м, 50 м	I-ХI ступень
6	13.11.2020	с 10.00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Прыжок с места толчком двумя ногами (см)	IV-V ступени
				2. Метание мяча весом 150гр., спортивного снаряда весом 500гр(м), 700гр(м)	
				3. Кросс 3 км, 5 км	
				4. Сдача нормативов ВФСК ГТО	VI-XI ступени
7	21.11.2020	с 10.00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	III ступень
				2. Метание мяча 150 г (м)	
				3. 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).	

				4. Кросс 3 км	
				5. Сдача нормативов ВФСК ГТО	VI-XI ступени
8	04.12.2020	с 10.00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	II ступень
				2. Метание мяча весом 150г.(м)	
				3. 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).	
				4. Кросс 2 км (мин,с.)	
				7. Сдача нормативов ВФСК ГТО	VI-XI ступени
9	14.12.2020	с 10.00 ч.	МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А)	1.Прыжок с места толчком двумя ногами (см)	I ступень
				2.Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м.	
				3. Смешанное передвижение по пересечённой местности (1 км)	
				4.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).	
				5. Сдача нормативов ВФСК ГТО	V-XI ступени
10	22.12.2020	с 10.00 ч.	МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи(399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А)	Плавание 25 м, 50 м	I-ХI ступень