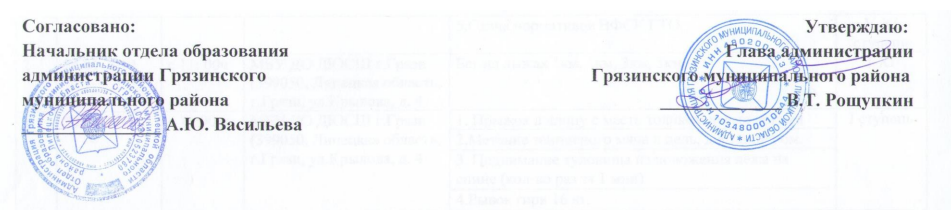
****

**Центр тестирования (Грязинский район)**

**План мероприятий**

**по выполнению испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО**

**на IV квартал 2022г**.

**по видам испытаний (тестов):**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата** | **Ступень** | **Время** | **Вид испытания** | **Место проведения** |
| **Октябрь** | | | | | |
| 1 | 14.10.2022 | I-II ступень | 10.00 | 1. Бег на 30 м (с)  2. Смешанное передвижение на 1000 м.  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;  подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).  4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)  5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)  6. Бег 1000 м;  7. Сдача нормативов ВФСК ГТО | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 2 | 29.10.2022 | I-II ступень | 10.00 | 1. Челночный бег 3х10 м  2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  3. Метание мяча в цель (раз)  4. Смешанное передвижение на 1000 м по пересечённой местности  5. Бег 2000 м по пересечённой местности  6. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| **Ноябрь** | | | | | |
| 3 | 16.11.2022 | III  ступень | 10.00 | 1. Бег на 30 м(с).  2. Бег 1500 м.  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;  подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).  4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)  5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)  6. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 4 | 25.11.2022 | III  ступень | 10.00 | 1. Челночный бег 3х10 м  2. Метание мяча 150 гр. (м)  3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  4. Кросс 3 км (мин,с)  5. Сдача нормативов ВФСК ГТО- VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| **Декабрь** | | | | | |
| 5 | 08.12.2022 г. | IV-V ступень | 10.00 | 1. Бег на 30 м (с),60 м.  2. Бег на 2000 м (мин, с), 3000 м.  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;  подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).  4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)  5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)  6. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 6 | 15.12.2022 г. | IV-V ступень | 10.00 | 1. Челночный бег 3х10 м  2. Метание мяча 150 гр. (м), спортивного снаряда 500 гр., 700 гр.  3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  4. Кросс 3 км (мин, с), кросс 5 км  5. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |