|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Региональный центр тестирования ВФСК ГТО Мурманской области** | | | |
| График проведения тестирования по видам испытаний (тестов)  Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | | | |
| **ОКТЯБРЬ 2019** | | | |
| **Дата и время проведения** | | **Виды испытаний (тестов)** | **Место проведения** |
| **2 октября** | **с 15.30 до 19.00** | * Бег на 30, 60, 100 м; Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 м; Челночный бег 3х10 (с); Смешанное передвижение на 1000, 2000 м. **(ВЫПОЛНЕНИЕ ДАННЫХ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ ДО 17.00)** * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.); Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз); Рывок гири 16 кг (количество раз); Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/ в упоре о гимнастическую скамью/ в упоре о сиденье стула (количество раз); Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | с/с "Легкоатлетический манеж",  ул. Долина Уюта, 6 |
| **9 октября** |
| **23 октября** |
| **30 октября** |
| **4 октября** | **с 15.30 до 20.00** | * Бег на 30, 60, 100 м; Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 м; Челночный бег 3х10 (с); Смешанное передвижение на 1000, 2000 м. **(ВЫПОЛНЕНИЕ ДАННЫХ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ ДО 17.00 ИЛИ С 19.15 ДО 20.00)** * Прыжок в длину с места толчом двумя ногами (см); Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.); Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз); Рывок гири 16 кг (количество раз); Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/ в упоре о гимнастическую скамью/ в упоре о сиденье стула (количество раз); Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | с/с "Легкоатлетический манеж",  ул. Долина Уюта, 6 |
| **11 октября** |
| **25 октября** |
| **26 октября** | **с 19.45 до 20.30** | Плавание на 50 м (мин, с) **(ЗАЯВКИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ВИДА ПРИНИМАЮТСЯ ДО 22 ОКТЯБРЯ)** | Центральный плавательный бассейн,  ул. Челюскинцев, 2 |
| **30 октября** | **с 17.00 до 19.00** | * Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из "электронного оружия" **(ЗАЯВКИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ВИДА ПРИНИМАЮТСЯ ДО 26 ОКТЯБРЯ)** | с/с "Легкоатлетический манеж",  ул. Долина Уюта, 6 |
| Информация по дате и времени проведения уточняется и будет размещена дополнительно | | * Метание спортивного снаряда весом 500/700 г (м) * Кросс на 2, 3, 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) * Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | территория  c/c "Долина Уюта" |