|  |
| --- |
| **Приложение** **к приказу ГАУМО «ЦСП» от 09.01.2019 № 1-цт**  |
| **Региональный центр тестирования ВФСК ГТО Мурманской области** |
| График проведения тестирования по видам испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  |
| **ФЕВРАЛЬ 2020** |
| **Дата и время проведения** | **Виды испытаний (тестов)** | **Место проведения** |
| **04 февраля** | **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 16.30)**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 |
| **11 февраля** |
| **18 февраля** |
| **25 февраля** |  |
| **06 февраля** | **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 20.00)**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 |
| **13 февраля** |
| **20 февраля** |
| **27 февраля** |  |
| **08 февраля** | **15.00** | Выполнение испытаний «бег на лыжах» в рамках Открытой Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России» **(ЗАЯВКИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ВИДА ПРИНИМАЮТСЯ ДО 06 ФЕВРАЛЯ)** | с/к «Долина Уюта» |
| **27 февраля** | **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 ФЕВРАЛЯ)** | с/с "Легкоатлетический манеж", ул. Долина Уюта, 6 |
| **29 февраля** | **с 19.45 до 20.45** | Плавание на 25, 50 м (мин, с) **(ЗАЯВКИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ВИДА ПРИНИМАЮТСЯ ДО 26 ФЕВРАЛЯ)** | Центральный плавательный бассейн, ул. Челюскинцев, 2 |