Приложение 1

к приказу ГАУМО «ЦСП» от 14.09.2020 № 12-цт

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| График проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов)  Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | | | |
|  | | | |
| День недели и время проведения | | Виды испытаний (тестов) | Место проведения |
| Вторник  (15.09,  22.09,  29.09) | 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. * 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 |
| Четверг  (17.09,  24.09) | 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. * 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 |
| Суббота  (26.09) | с 19.45 до 20.30 | * Плавание на 25 м, 50 м (мин, с) | «Центральный плавательный бассейн», ул. Челюскинцев, д. 2 |
| Вторник  (29.09) | 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" | с/с "Легкоатлетический манеж",  ул. Долина Уюта, 6 |
| Суббота  (26.09) | с 12.00 до 14.30 | * Кросс (бег по пересечённой местности) на 2 км, 3 км, 5 км, смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с) | с/с «Долина Уюта» |