УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ г. Гурьевска
_____ В.В.Михеев
«01» ____ 2021г.

ГРАФИК

работы «Центра тестирования населения комплекса ГТО» на июнь 2021 года

№ пп	Дата проведения	Место проведения	Время проведения	Тестируемые испытания (нормы)	Участники	Ступень
1	02.06.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО	МБУ СШ г. Гурьевска (спортивное поле, воркаут)	11:00	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз). Рывок гири 16 кг (кол-во раз). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Прыжок в длину с разбега (см). Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин).	По предварительной **онлайн регистрации** (общее количество участников не более 12 человек в одно время)	с I по XI ступень
2	04.06.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО	МБУ СШ г. Гурьевска (спортивное поле, воркаут)	11:00	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий). Метание мяча весом 150 г (м). Метание спортивного снаряда весом 500 г (м). Метание спортивного снаряда весом 700 г (м). Челночный бег 3х10 м (с). Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с). Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с). Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с).	По предварительной **онлайн регистрации** (общее количество участников не более 12 человек в одно время)	с I по XI ступень
3	08.06.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО	МБУ СШ г. Гурьевска (спортивное поле, воркаут)	11:00	Бег на 30 м \ 60 м \ 100 м (с). Бег на 1000 м (с). Бег на 1500 м (с). Бег на 2000 м (с). Бег на 3000 м (с). Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с). Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с). Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с). Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с). Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с). Кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с).	По предварительной **онлайн регистрации** (общее количество участников не более 12 человек в одно время)	с I по XI ступень

4	10.06.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО	МБУ СШ г. Гурьевска (спортивное поле, воркаут)	11:00	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз). Рывок гири 16 кг (кол-во раз). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Прыжок в длину с разбега (см). Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин).	По предварительной **онлайн регистрации** (общее количество участников не более 12 человек в одно время)	с I по XI ступень
5	18.06.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО	МБУ СШ г. Гурьевска (спортивное поле, воркаут)	11:00	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий). Метание мяча весом 150 г (м). Метание спортивного снаряда весом 500 г (м). Метание спортивного снаряда весом 700 г (м). Челночный бег 3х10 м (с). Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с). Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с). Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с).	По предварительной **онлайн регистрации** (общее количество участников не более 12 человек в одно время)	с I по XI ступень
6	22.06.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО	МБУ СШ г. Гурьевска (спортивное поле, воркаут)	11:00	Бег на 30 м \ 60 м \ 100 м (с). Бег на 1000 м (с). Бег на 1500 м (с). Бег на 2000 м (с). Бег на 3000 м (с). Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с). Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с). Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с). Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с). Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с). Кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с).	По предварительной **онлайн регистрации** (общее количество участников не более 12 человек в одно время)	с I по XI ступень
7	25.06.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО	МБУ СШ г. Гурьевска (спортивное поле, воркаут)	11:00	Бег на 30 м \ 60 м \ 100 м (с). Бег на 1000 м (с). Бег на 1500 м (с). Бег на 2000 м (с). Бег на 3000 м (с). Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с). Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с). Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с). Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с). Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с). Кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с).	По предварительной **онлайн регистрации** (общее количество участников не более 12 человек в одно время)	с I по XI ступень

Заместитель директора по спортивной работе Рошка Д.С.