


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШ г. Гурьевска
 В.В. Михеев
 «21» декабря 2020г.

ГРАФИК

работы отдела «Центр тестирования населения комплекса ГТО» на январь 2021 года

| № пп | Дата проведения | Место проведения | Время проведения | Тестируемые испытания (нормы) | Участники | Степень |
|------|--|---|------------------|--|---|-------------------|
| 1 | 12.01.2021 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 степень |
| 2 | 14.01.2021 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 3x10 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 степень |
| 3 | 19.01.2021 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 степень |

| | | | | | | |
|---|--|---|-------|---|--|----------------------|
| 4 | 21.01.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО | МБУ СШ г. Гурьевска (спортивное поле, воркаут) | 11:00 | <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз).</p> <p>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз).</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз).</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз).</p> <p>Рывок гири 16 кг (кол-во раз).</p> <p>Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см).</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).</p> <p>Прыжок в длину с разбега (см).</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин).</p> | По предварительной онлайн регистрации (общее количество участников не более 12 человек в одно время) | с I по XI ступень |
| 5 | 26.01.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО | МБУ СШ г. Гурьевска (спортивное поле, воркаут) | 11:00 | <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий).</p> <p>Метание мяча весом 150 г (м).</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500 г (м).</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м).</p> <p>Челночный бег 3x10 м (с).</p> <p>Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с).</p> <p>Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с).</p> <p>Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с).</p> | По предварительной онлайн регистрации (общее количество участников не более 12 человек в одно время) | с I по XI ступень |
| 6 | 28.01.2021 Выполнение испытаний комплекса ГТО | МБУ СШ г. Гурьевска (спортивное поле, воркаут) | 11:00 | <p>Бег на 30 м \ 60 м \ 100 м (с).</p> <p>Бег на 1000 м (с).</p> <p>Бег на 1500 м (с).</p> <p>Бег на 2000 м (с).</p> <p>Бег на 3000 м (с).</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с).</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с).</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с).</p> <p>Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с).</p> <p>Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с).</p> <p>Кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с).</p> | 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. 