

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
по выполнению испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
на июль 2018

Центр тестирования МКОУ ДО «Ферзиковская ДЮСШ»

п. Ферзиково, ул. Пионерская, д.2а, ФОК «ОЛИМП»

№ п/п	Вид испытания (тест)	Место тестирования	Дата тестирования	Время начала приёма тестов	Степень тестируемых (возрастная группа)	Примечание
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	Ферзиковская ДЮСШ	14.07.2018	12-00	Все ступени в соответствии с нормативами испытаний ВФСК ГТО	По предварительным личным и коллективным заявкам
2.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	Ферзиковская ДЮСШ	14.07.2018	12-00	Все ступени в соответствии с нормативами испытаний ВФСК ГТО	По предварительным личным и коллективным заявкам
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Ферзиковская ДЮСШ	14.07.2018	12-00	Все ступени в соответствии с нормативами испытаний ВФСК ГТО	По предварительным личным и коллективным заявкам
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	Ферзиковская ДЮСШ	14.07.2018	12-00	Все ступени в соответствии с нормативами испытаний ВФСК ГТО	По предварительным личным и коллективным заявкам
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Ферзиковская ДЮСШ	14.07.2018	12-00	Все ступени в соответствии с нормативами испытаний ВФСК ГТО	По предварительным личным и коллективным заявкам
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Ферзиковская ДЮСШ	14.07.2018	12-00	Все ступени в соответствии с нормативами испытаний ВФСК ГТО	По предварительным личным и коллективным заявкам
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				Все ступени в соответствии с нормативами испытаний	По предварительным личным и

	Ферзиковская ДЮСШ	14.07.2018	12-00	ВФСК ГТО	коллективным заявкам
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	14.07.2018	12-00	Все ступени в соответствии с нормативами испытаний ВФСК ГТО	По предварительным личным и коллективным заявкам
9.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.	14.07.2018	12-00	Все ступени в соответствии с нормативами испытаний ВФСК ГТО	По предварительным личным и коллективным заявкам
10.	Бег 30 м, 60 м, 100 м	14.07.2018	12-00	Все ступени в соответствии с нормативами испытаний ВФСК ГТО	По предварительным личным и коллективным заявкам
11.	Метание спортивного снаряда	14.07.2018	12-00	Все ступени в соответствии с нормативами испытаний ВФСК ГТО	По предварительным личным и коллективным заявкам
12.	Бег 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км	14.07.2018	12-00	Все ступени в соответствии с нормативами испытаний ВФСК ГТО	По предварительным личным и коллективным заявкам



Заместитель Главы администрации
МР «Ферзиковский район» по социальным вопросам

И.П. Аксютенкова

МП

Предварительные заявки подаются в центр тестирования по адресу п. Ферзиково, ул. Пионерская, д.2а, ФОК «ОЛИМП»