



ГРАФИК ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)

Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» у учащихся I-VI ступени
В ЦЕНТРЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ГТО м.р. Большеглушицкий

| Дата и время | Виды испытаний | Возрастные категории | Место проведения |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 25 сентября 2019 г (среда) в 14.30 | Кросс по пересеченной местности: бег на 2 км, 3 км, 5 км | I - VI (6 - 18 лет) | с. Большая Глушица по назначению |
| 2 октября 2019 г (среда) в 14.30 | Бег 30м, бег 60м, бег 100м, бег 1,5 км, бег 2 км, бег 3 км Метание мяча весом 150 г (1, 2, 3 ступень) метание спортивного снаряда весом 700 г./500 г., прыжок в длину с разбега | I - VI (6 - 18 лет) | стадион ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с. Большая Глушица, ул. Гагарина, 82 |
| 16 ноября 2019 г (суббота) в 10.00 | - подтягивание из вися на высокой перекладине, - подтягивание из вися лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - рывок гири 16кг, - прыжок в длину с места толчком двумя | I - VI (6 - 18 лет) | с. Большая Глушица по назначению |

| | | | |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| | ногами, - поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5м, 10м. | | |
| 25 декабря 2019 г (среда) в 13.00 | Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км | I – VI (6 – 18 лет) | с. Большая Глушица по назначению |

ПРИМЕЧАНИЕ: ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ДАТЫ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ

В день приема комплекса при себе иметь пакеты документов:

- копию паспорта или свидетельства (заверенную руководителем ОО) на каждого участника;
- Заверенную коллективную заявку на каждую ступень, юноши и девушки отдельно;
- именную заявку и согласие на обработку персональных данных.

Документы оформляются правильно, обратите внимание на ФИО, дату рождения (число, месяц и год рождения) и УИН каждого участника.