****

**Центр тестирования (Грязинский район)**

**План мероприятий**

**по выполнению испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО**

 **на I квартал 2023г**.

**по видам испытаний (тестов):**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата** | **Ступень** | **Время** | **Вид испытания** | **Место проведения** |
| **Январь** |
| 1 | 25.01.2023 | I-II ступень | 10.00 | 1. Бег на 30 м (с)2. Смешанное передвижение на 1000 м.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)6. Бег 1000 м;7. Сдача нормативов ВФСК ГТО | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| **Февраль** |
| 2 | 10.02.2023 | I-II ступень | 10.00 | 1. Челночный бег 3х10 м 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)3. Метание мяча в цель (раз)4. Смешанное передвижение на 1000 м по пересечённой местности5. Бег 2000 м по пересечённой местности6. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 3 | 16.02.2023 | IIIступень | 10.00 | 1. Бег на 30 м(с).2. Бег 1500 м.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)6. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 4 | 27.02.2023 | IIIступень | 10.00 | 1. Челночный бег 3х10 м 2. Метание мяча 150 гр. (м)3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)4. Кросс 3 км (мин,с)5. Сдача нормативов ВФСК ГТО- VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| **Март** |
| 5 | 03.03.2023 | IV-V ступень | 10.00 | 1. Бег на 30 м (с),60 м.2. Бег на 2000 м (мин, с), 3000 м.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)6. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 6 | 16.03.2023 | IV-V ступень | 10.00 | 1. Челночный бег 3х10 м 2. Метание мяча 150 гр. (м), спортивного снаряда 500 гр., 700 гр.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)4. Кросс 3 км (мин, с), кросс 5 км5. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |