

Согласовано:

Начальник отдела образования  
администрации Грязинского  
муниципального района  
А.Ю. Васильева



Утверждаю:

Глава администрации  
Грязинского муниципального района  
В.Т. Рощупкин



**Центр тестирования (Грязинский район)**  
**План мероприятий**  
**по выполнению испытаний (тестов)**  
**Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО**  
**на II квартал 2023г.**

**по видам испытаний (тестов):**

№ п/п	Дата	Степень	Время	Вид испытания	Место проведения
<b>Апрель</b>					
1	14.04.2023	V-VI 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	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)

				(кол-во раз за 1 мин) 6. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VII-XVIII ступени	
2	25.04.2023	V-VI ступень	10.00	1. Челночный бег 3x10 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 км 5. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VII-XVIII ступени	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)
<b>Май</b>					
3	15.05.2023	III-IV ступень	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 - VII-XVIII ступени	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)
4	22.05.2023	III-IV ступень	10.00	1. Челночный бег 3x10 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- VII-XVIII ступени	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)
<b>Июнь</b>					
5	01.06.2023	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).	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)

				<p>4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)</p> <p>5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)</p> <p>6. Бег 1000 м;</p> <p>7. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VII-XVIII ступени</p>	
6	12.06.2023	I-XVIII ступень	10.00	Плавание 25, 50 м	МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А)
7	16.06.2023	I-II ступень	10.00	<p>1. Челночный бег 3x10 м</p> <p>2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>3. Метание мяча в цель (раз)</p> <p>4. Смешанное передвижение на 1000 м по пересечённой местности</p> <p>5. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VII-XVIII ступени</p>	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)