РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ

муниципального Центра тестирования нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду обороне» (ГТО)

по приему нормативов комплекса у населения 1-6 возрастных ступеней на 2016-2017 год

Возрастная ступень 1 6-8лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытания | Дата проведения | Время проведения | Место проведения |
| Метание теннисного мяча в цель | 19 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Бег на 30 м или челнок ней бег 3×10 м | 19 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 19 сентября 2016г | 12:00 | Городской стадион |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине  или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 14 ноября 2016 г | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 14 ноября 2016 г | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Плавание | 12 декабря 2016г | 12:00 | Плавательный бассейн «Волна» |
| Бег на лыжах на 1 км  или на 2 км | 23 января 2017г | 12:00 | Домспорта «Электрон» |

Возрастная ступень 2 9-10лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытания | Дата проведения | Время проведения | Место проведения |
| Метание мяча весом 150 г | 19 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Бег на 60 м | 19 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Бег на 1 км | 19 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 19 сентября 2016г | 12:00 | Городской стадион |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 10 ноября 2016 г | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине  или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 14 ноября 2016 г | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Плавание | 12 декабря 2017г | 12:00 | Плавательный бассейн «Волна» |
| Бег на лыжах на 1 км  или на 2 км | 23 января 2017г | 12:00 | Дом Спорта «Электрон» |

Возрастная ступень 3 11-12лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытания | Дата проведения | Время проведения | Место проведения |
| Метание мяча весом 150 г | 20 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Бег на 60 м | 20 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Бег на 1.5 км  или на 2 км | 20 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 20 сентября 2016г | 12:00 | Городской стадион |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине  или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 15 ноября 2016 г | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 15 ноября 2016 г | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Плавание | 13 декабря 2016г | 12:00 | Плавательный бассейн «Волна» |
| Бег на лыжах на 2 км  или на 3 км | 23 января 2017г | 12:00 | Дом Спорта «Электрон» |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку | 20 февраля 2017г | 12:00 | Тир МБОУ СОШ №1 |

Возрастная ступень 4 13-15 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытания | Дата проведения | Время проведения | Место проведения |
| Метание мяча весом 150 г | 20 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Бег на 60 м | 20 сентября 2016 | 12:00 | Городской стадион |
| Бег на 2 км  или на 3 км | 20 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 20 сентября 2016г | 12:00 | Городской стадион |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине  или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 15 ноября 2016 г | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 15 ноября 2016 г | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | 15 ноября 2016г | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Плавание | 12 декабря 2016г | 12:00 | Плавательный бассейн «Волна» |
| Бег на лыжах на 3 км  или на 5 км | 23 января 2017г | 12:00 | Дом Спорта «Электрон» |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку | 20 февраля 2017г | 12:00 | Тир МБОУ СОШ №1 |

Возрастная ступень 5 16-17 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытания | Дата проведения | Время проведения | Место проведения |
| Метание спортивного снаряда | 21 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Бег на 100 м | 21 сентября 2016г | 12:00 | Городской стадион |
| Бег на 2 км  или на 3 км20 сентября 2016г | 21 сентября 2016г | 12:00 | Городской стадион |
| Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 21 сентября 2016 г. | 12:00 | Городской стадион |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине  или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 16 ноября 2016 г | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 16 ноября 2016 г. | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Рывок гири 16 кг | 16 ноября 2016 г. | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | 16 ноября 2016 г. | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Плавание | 12 декабря 2016г | 12:00 | Плавательный бассейн «Волна» |
| Бег на лыжах на 3 км  или на 5 км | 23 января 2017 г | 12:00 | Дом Спорта «Электрон» |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку | 20 февраля 2017г | 12:00 | Тир МБОУ СОШ №1 |

Возрастная ступень 6 18-29 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытания | Дата проведения | Время проведения | Место проведения |
| Метание спортивного снаряда | 21 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Бег на 100 м | 21 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Бег на 2 км или 3 км | 21 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 21 сентября 2016 г | 12:00 | Городской стадион |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине  или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 16 ноября 2016 г | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 16 ноября 2016 г | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Рывок гири 16 кг | 16 ноября 2016г | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | 16 ноября 2016 г | 12:00 | ФОК «Импульс» |
| Плавание | 12 декабря 2016г | 12:00 | Плавательный бассейн «Волна» |
| Бег на лыжах на 3 км  или на 5 км | 23 января 2017 г | 12:00 | Дом Спорта «Электрон» |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку | 20 февраля 2016г | 12:00 | Тир МБОУ СОШ №1 |