

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель Центра тестирования
 Н.В. Кизачкова
 « 02 » апреля 2018 г.



ГРАФИК
 проведения тестовых испытаний
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО III степени
 МАЛЬЧИКИ, ДЕВОЧКИ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Место тестирования	Дата проведения
Обязательные испытания(тесты)			
1	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)		
2	Бег на 1500 м (мин, с) или бег на 2000 м (мин, с)		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	МБОУ «СОШ № 11»	19.04.2018г. 15-00
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	МБОУ «СОШ № 11»	19.04.2018г. 15-00
Испытания(тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3x10м(с)	МБОУ «СОШ № 11»	19.04.2018г. 15-00
6	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	МБОУ «СОШ № 11»	19.04.2018г. 15-00
7	Метание мяча весом 150г(м)		
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	МБОУ «СОШ № 11»	19.04.2018г. 15-00
9	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)		
10	Плавание на 50 м (мин, с)		
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с прицелом		