

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель Центра тестирования

*Н.В. Кичакова*  
 «02» апреля 2018 г.



**ГРАФИК**  
**проведения тестовых испытаний**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО IV ступени**  
**ЮНОШИ, ДЕВУШКИ (возрастная группа от 13 до 15 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Место тестирования	Дата проведения
<b>Обязательные испытания(тесты)</b>			
1	Бег на 30 м (с)		
	или бег на 60 м (с)		
2	Бег на 2000 м (мин, с)		
	или бег на 3000 м (мин, с)		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	МБОУ «СОШ № 11»	20.04.2018г. 15-00ч.
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)		
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	МБОУ «СОШ № 11»	20.04.2018г. 15-00ч.
<b>Испытания(тесты) по выбору</b>			
5	Челночный бег 3х10м(с)	МБОУ «СОШ № 11»	20.04.2018г. 15-00ч.
6	Прыжок в длину с разбега (см)	МБОУ «СОШ № 11»	20.04.2018г. 15-00ч.
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	МБОУ «СОШ № 11»	20.04.2018г. 15-00ч.
8	Метание мяча весом 150г (м)		
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)		
	Или бег на лыжах на 5 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	МБОУ «СОШ № 11»	20.04.2018г. 15-00ч.
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»		