

ТВЕРЖДАЮ:

Руководитель Центра тестирования

Н.В. Кичакова Н.В. Кичакова

«02» апреля 2018 г.



ГРАФИК

проведения тестовых испытаний

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО V ступени
ЮНОШИ, ДЕВУШКИ (возрастная группа от 16 до 17 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)		
	или бег на 100 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»	26.04.2018г. 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)		
	или рывок гири 16 кг (количество раз)		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	МБОУ «СОШ № 11»	26.04.2018г. 15-00ч.
Испытания(тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3x10м(с)	МБОУ «СОШ № 11»	26.04.2018г. 15-00ч.
6	Прыжок в длину с разбега (см)	МБОУ «СОШ № 11»	26.04.2018г. 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»	26.04.2018г. 15-00ч.
8	Метание спортивного снаряда: весом 700г (м)		
	весом 500 г (м)		
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)		
	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»	26.04.2018г. 15-00ч.
	или из пневматической винтовки с		