


 УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель Центра тестирования  
 Н.В. Кичакова  
 « 04 » 2018 г.

**ГРАФИК**  
 проведения тестовых испытаний  
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО II ступени  
**МАЛЬЧИКИ, ДЕВОЧКИ (возрастная группа от 9 до 10 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Место тестирования	Дата проведения
<b>Обязательные испытания(тесты)</b>			
1	Бег 30 м (с)		
	или бег на 60 м (с)		
2	Бег на 1000 м (мин, с)		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	МБОУ «СОШ № 11»	12.04.2018г. 15-00
	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»	12.04.2018г. 15-00
<b>Испытания(тесты) по выбору</b>			
5	Челночный бег 3x10м(с)	МБОУ «СОШ № 11»	12.04.2018г. 15-00
6	Прыжок в длину с разбега (см)	МБОУ «СОШ № 11»	12.04.2018г. 15-00
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		
7	Метание мяча весом 150г(м)		
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	МБОУ «СОШ № 11»	12.04.2018г. 15-00
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)		
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)		
10	Плавание на 50 м (мин, с)		