


 УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «ООШ № 11»
Н.В. Кичакова
 « 28 » февраля 2021г.

**График прохождения ГТО
в Центре тестирования ГТО в 2021г.**

Дата	Место проведения	Нормативы
<i>I квартал</i>		
08.02.2021г. 26.02.2021г. 12.03.2021г. 19.03.2021г. 26.03.2021г.	МБОУ «ООШ № 11»	Подтягивание на высокой перекладине
		Подтягивание на низкой перекладине
		Прыжки в длину с места
		Метание мяча и гранаты
		Стрельба из пневматической винтовки
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
		Поднимание туловища из положения лежа на спине
		Челночный бег 3x10 Рывок гири 16кг.
<i>II квартал</i>		
10.04.2021г. 23.04.2021г. 14.05.2021г. 22.05.2021г. 29.05.2021г. 05.06.2021г. 19.06.2021г.	МБОУ «ООШ № 11»	Подтягивание на высокой перекладине
		Подтягивание на низкой перекладине
		Прыжки в длину с места
		Метание мяча и гранаты
		Стрельба из пневматической винтовки
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
		Поднимание туловища из положения лежа на спине
		Челночный бег 3x10
		Бег на 30м., 60м., 100м.
		Бег на 1000м., 1500м., 2000м.
		Смешенное передвижение на 1000м.
		Бег по пересеченной местности.
		Скандинавская ходьба 3км. (X, XI ступени)

III квартал

11.09.2021г. 16.09.2021г. 25.09.2021г.	МБОУ «ООШ № 11»	Подтягивание на высокой перекладине
		Подтягивание на низкой перекладине
		Прыжки в длину с места
		Метание мяча и гранаты
		Стрельба из пневматической винтовки
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
		Поднимание туловища из положения лежа на спине
		Челночный бег 3x10
		Бег на 30м., 60м., 100м.
		Бег на 1000м., 1500м., 2000м.
		Смешенное передвижение на 1000м.
		Бег по пересеченной местности.
		Скандинавская ходьба 3км. (X, XI ступени)

