

Согласовано:
Директор МКОУ «СОШ № 16»
_____ Н.Г.Жигалова
« ___ » _____ 2018года

Утверждаю:
Директор ЦТ
Н.В.Кичакова Н.В.Кичакова
«15» января 2018 года

ГРАФИК
проведения тестирования обучающихся в рамках
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

27 января 2018 года МКОУ «СОШ № 16»

I – IV ступень. Зимний фестиваль ГТО.

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине.
2. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу.
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.
4. Прыжок в длину с разбега.
5. Поднимание туловища из положения на спине.
6. Метание спортивного снаряда.

16 февраля 2018 года МКОУ «СОШ № 16»

I – IV ступень

1. Стрельба из пневматической винтовки.
2. Бег на лыжах 3 км.
3. Бег 100м, 60м, 30м, 1000м, 1500м, 2000м.