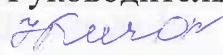


УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель Центра тестирования

 / Н.В. Кичакова

«16» января 2016 г.

**График поведения тестирования учащихся
в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Место тестирования	Дата проведения
Обязательные испытания			
1	Бег на 100 м (с)	Школа № 3	20.02.2016 г.
2	Бег на 2 км (мин., с) Или на 3 км (мин., с)	Школа № 3	20.02.2016 г.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) Или рывок гири 16 кг (количество раз) Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Школа № 11	30.01.2016г., 10.00
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	Школа № 11	30.01.2016г., 10.00
Испытания по выбору			
5	Прыжок в длину с разбега (см) Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Школа № 11	30.01.2016г., 10.00
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	Школа № 11	30.01.2016г., 10.00
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) Или на 5 км (мин, с) Или кросс на 3 км по пересечённой местности	Дворец культуры, парк	

	Или кросс на 5 км по пересеченной местности		
8	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	Школа № 11	30.01.2016г., 10.00