|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\user\Рабочий стол\GTOLOGO9.png** | **Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО городского округа город Шахунья Нижегородской области****МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья»****606910, Нижегородская область, г.Шахунья, ул.Чапаева, д.2А****тел. 8(83152)2-77-27,адрес эл.почты: mct-shah-gto@mail.ru** |

ГРАФИК

приема-сдачи нормативов ВФСК ГТО в городском округе город Шахунья за I квартал 2019 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Общеобразовательное учреждение** | **Видиспытаний** | **Место проведения** |
| **31.01.2019** | **09.00** | **МБОУ Сявская СОШ****Итого 39 чел.** | **4 СТУПЕНЬ (9 класс)** | МБОУ Сявская СОШ |
| ***Девочки 13-15 лет*** | ***Мальчики13-15 лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
|  | 1. 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине

(количество раз) |
| 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)
 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 1. 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)
 |
| **5-6 СТУПЕНЬ (11 класс)** |
| ***Девушки 16-17 (18) лет*** | ***Юноши 16-17 (18) лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
|  | 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)**или** рывок гири 16 кг (количество раз) |
| 2.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз)3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)4.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 1. 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

6.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) |
| **28.01.2019** | **10.00** | **Нижегородский фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся профессиональных образовательных организаций** | **5-6СТУПЕНЬ** | МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья»МБОУ Сявская СОШМАОУ Вахтанская СОШ |
| ***Девушки 16-17 (18) лет*** | ***Юноши 16-17 (18) лет*** |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) | 2.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) |
| 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)6. Плавание 50 м(мин,с)7. Стрельба из электронного оружия |
| **20.03.2019****22.03.2019** | **09.00****09.00** | **МБОУ Сявская СОШ****МАОУ Вахтанская СОШ****Итого: 155 чел** | **1-5СТУПЕНЬ (2-9 класс)** |
| ***Девки 6-17 лет***  | ***Мальчики 6-17 лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
|  | 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) |
| 3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз)4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см) |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 6. Челночный бег 3х10 (с)7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) |
| **25.03.2019** |  | **Мероприятие посвященное 5 годовщине со дня подписания Президентом Российской Федерации Указа « О Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»****Итого: 25 чел.** | **5-6 СТУПЕНЬ (11 класс)** | МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» |
| ***Девушки 16-17 (18) лет*** | ***Юноши 16-17 (18) лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)**или** рывок гири 16 кг (количество раз) |

**15.01., 15.02.,15.03.- пересдача испытаний(тестов)ВСЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г.О.Г.ШАХУНЬЯ**

Руководитель Муниципального центра тестирования ВФСК ГТО Клюжева Е.Е.

городского округа город Шахунья Нижегородской области