|  |  |
| --- | --- |
| **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 СОШ  МАОУ 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