|  |  |
| --- | --- |
| **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 на август-сентябрь 2019 год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Общеобразовательное учреждение** | **Видиспытаний** | | | **Место проведения** |
| **16.09.2019** | **14.00** | **Ветераны ГТО** | **9-11СТУПЕНЬ** | | | МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» |
| ***Женщины*** | | ***Мужчины*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | |
| 1.Бег 2000м (с)  2. Смешанное передвижение на 200м (с)  3. Наклон | | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | |
| 4. Поднимание туловища  5. Плавание 25м,50м.  6. Стрельба из электронного оружия | | |
| **21.09.2019**  **27.09.2019**  **29.08.2019**  **20.09.2019**  **26.09.201927.09.2019** | **10.00** | **Всемирный день бега**  **«Кросс Нации 2019г»**  МБОУ «Шахунская СОШ №1 им. Д.Е.Комарова»(35чел)  МБОУ «Шахунская гимназия им.А.С.Пушкина»(52чел)  МБОУ «Шахунская СОШ №14 (32чел)  МБОУ «Шахунская СОШ №2(32чел)  МБОУ Хмелевицкая СОШ (6чел)  МБОУ Лужайская СОШ (11чел)  МБОУ Сявская СОШ (12чел)  Взрослые-(12чел)  **ФОК «Атлант» секция «Лыжные гонки» Шут С.Г.**  **Взрослое население**  **(Индивидуальный прием тестов)** | **1-11 СТУПЕНЬ** | | | МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» |
| 1. Бег 1000м(с), 1500м (с), 2000м(с), 3000м (с) | | |
| **4 СТУПЕНЬ (9 класс)** | | | МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» |
| ***Девушки 13-15 лет*** | ***Юноши 13-15 лет*** | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | |
| 1.Бег 60м(с)  2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)  3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз) | 1. Бег 60м(с) | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  6. Челночный бег 3х10 м (с)  **Обязательные испытания (тесты)**  1.Бег 30м (с)  2. Бег на 2000м(с)  3.Подтягивание из виса лежа на низкой/высокой перекладине; (кол. раз) .  4.Рывок гири 16 кг.  5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)  **Испытания (тесты) по выбору**  1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)  3. Кросс на 3 км по пересеченной местности  4. Плавание 50м(мин,с)  5. Стрельба из электронного оружия | | |

Руководитель Муниципального центра тестирования ВФСК ГТО Клюжева Е.Е.

городского округа город Шахунья Нижегородской области