|  |  |
| --- | --- |
| **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 ноябрь 2019 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Общеобразовательное учреждение** | **Видиспытаний** | **Место проведения** |
| **13.11.2019****16.11.2019** | **14.00-15.00****12.00-16.00** | **МБОУ Шахунская гимназия им. А.С. Пушкина****(4 чел)****Нижегородский фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся профессиональных организаций( 40 чел)****г.Шахунья (ГБПОУ ШКАИ)****г. Урень(ГБПОУ УИЭТ)****г. Ветлуга (ГБПОУ ВЛАТТ)****г. Семёнов (ГБПОУ СИХТ)****Вапнавинскийр/он (ГБПОУ ВТЭТ)** | **5-6СТУПЕНЬ (16-18 лет)** | МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья»МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» |
| ***Девушки 17 лет*** | ***Юноши17-18 лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1.Бег 30м(с)2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)3.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) |
|  |  |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами6.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) |
| **5-6 СТУПЕНЬ** |
| ***Девушки 16-18 лет*** | ***Юноши 16-18 лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)( девушки2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) илиРывок гири 16 кг.(юноши)3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см) |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами5. Плавание 50м.6. Стрельба из эл.оружия |
| **18.11.2019****20.11.2019****27.11.2019** | **13.30****09.00-11.30** | **МБОУ Шахунская СОШ №14****(5 чел.)****Взрослое население (индивидуально)****МБОУ Хмелевицкая СОШ****(6 чел)****МБОУ Шахунская СОШ №14****МБОУ Шахунская гимназия им. А.С. Пушкина** | **4 СТУПЕНЬ (9 класс)** | МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» |
| ***Девочки 13-15 лет*** | ***Мальчики 13-15 лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1.Бег 2 км1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см) |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) |
| **8 СТУПЕНЬ**  |
| ***Мужчины 40-44*** |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 1. Стрельба из электронного оружия
 |
| **5-6 СТУПЕНЬ (16-18 лет** |
| **Обязательные испытания (тесты)**1.Бег 30м(с)2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)3.Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине (кол.раз)4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)**Испытания (тесты) по выбору**5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)7.Стрельба из электронного оружия8.Метание теннисного мяча 150гр. 9.Метание снаряда 500гр/девушки 700гр/юноши1.Стрельба из эл. оружия. |

**12, 17, 26- пересдача испытаний(тестов) ВСЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г.О.Г.ШАХУНЬЯ**

Начальник Муниципального центра тестирования г.о.г. Шахунья Клюжева Е.Е.