|  |  |
| --- | --- |
| **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 ногами  6.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)( девушки  2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) или  Рывок 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 ногами  5. 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 км  1. 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 оружия  8.Метание теннисного мяча 150гр.  9.Метание снаряда 500гр/девушки 700гр/юноши  1.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.