|  |  |
| --- | --- |
| **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 октябрь 2019 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | | | **Общеобразовательное учреждение** | **Видиспытаний** | | | | **Место проведения** |
| **02.10.2019**  **02.10.2019** | **10.00-12.00**  **13.30-15.00** | | | **МБДОУ д/с №41**  **(24 чел)**  **МБОУ Хмелевицкая СОШ**  **(4 чел)** | **1СТУПЕНЬ (6-8 лет)** | | | | МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья»  МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» |
| ***Девочки 6-8 лет*** | | | ***Мальчики6-8 лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1.Бег 30м(с)  2. Смешанное передвижение на 2000м (с) | | | |
|  | |  | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | |
| 3. Метание мяча в цель, дистанция 6м( кол-во попаданий) | | | |
| **4-5 СТУПЕНЬ (9 класс)** | | | |
| ***Девушки 13-17 лет*** | | | ***Юноши 13-15 лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1.Бег 30м(с)  2.Бег 2000м (с)  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 | | | |
| **03.10.2019**  **09.10.2019** | **13.30** | | | **МБОУ Шахунская СОШ №14**  **(14 чел.)**  **Взрослое население (индивидуально)** | **4 СТУПЕНЬ (9 класс)** | | | | МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» |
| ***Девочки 13-15 лет*** | | | ***Мальчики 13-15 лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1.Бег 60м(с)  2.Бег 2000м (с) | | 1.Бег 60м(с)  2.Бег 3000м (с) | |
| 3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз)  или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) | | | 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)  или 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** | | | |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  6.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)  7. Метание мяча весом 150г | | | |
| **8 СТУПЕНЬ** | | | |
| ***Мужчины 40-44*** | | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1. Бег 30м(с)  2. Бег 2000м (с)  3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)  4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см) | | | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)  7. Плавание 50м. | | | |
| **15.10.2019**  **16.10.2019**  **17.10.2019** | | | **МБОУ Шахунская СОШ №14**  **(8чел.)**  **МБОУ Шахунская СОШ №14**  **(3чел.)** | | **4-5 СТУПЕНЬ (9 класс)** | | | |  |
| ***Девочки 13-17 лет*** | | ***Мальчики 13-15 лет*** | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) | | 1. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине (кол.раз)  или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) | |
| 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см) | | | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | |
| 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| **4-5 СТУПЕНЬ** | | | |
| ***Девушки 16-17 лет*** | | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1.Бег60м(с)  2.Бег 2000м(с) | |  | |
| **МБОУ Шахунская СОШ №14**  **(7чел.)** | | **4-5 СТУПЕНЬ** | | | |
| **Девушки 16-17 лет Юноши 13-17 лет** | | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)  2.Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине (кол.раз)  3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)  4.Бег 60м(с)  5.Бег 2000м (с) | | | |
| **Испытания (тесты) по выбору**  6.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| **25.10.2019**  **25.10.2019** | | **11.00**  **09.00** | **МБОУ Сявская СОШ**  **(10 чел.)**  **МАОУ Вахтанская СОШ**  **(12 чел)** | | **2-4 СТУПЕНЬ** | | | |
| ***Девочки 10-15 лет*** | | ***Мальчики 10-15 лет*** | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1. Бег 30м(с)  2. Подтягивание из виса на высокой/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** | | | |
| 5.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| **4-6 СТУПЕНЬ (11 класс)** | | | |  |
| ***Девушки 16-17 лет*** | ***Юноши 16-17 лет*** | | |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |  |
| 1. Бег 30м(с)  2. Бег 2000м (с) девушки  3. Бег 3000м(с)юноши  4. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине (кол.раз)  5. Рывок гири 16 кг.  6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см) | | | |  |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | |  |
| 7.Челночный бег 3х10(с)  8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз з за 1 минуту) | | | |  |
| **30.10.19 11.00 Индивидуально**  **взрослые/дети** | | | | | **3 СТУПЕНЬ** | | | | МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» |
| ***Мальчики 11-12 лет*** | | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине | | | |
| 2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см) | | | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | |
| 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз з за 1 минуту) | | | |
| **6 СТУПЕНЬ** | | | |
| ***Женщины 25-29 лет*** | | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1.Бег 2км  2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)  3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) | | | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | |
| 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  4. Плавание 50м.  5. Стрельба из эл.оружия | | | |

Руководитель Муниципального центра тестирования ВФСК ГТО Клюжева Е.Е.

городского округа город Шахунья Нижегородской области