|  |  |
| --- | --- |
| **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) девушки3. Бег 3000м(с)юноши4. 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 2км2.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