

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Центра тестирования

Становлянского муниципального района

Т.В. Шацких



Центр тестирования Становлянского муниципального района

План мероприятий

по выполнению испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО

на II квартал 2022г.

по видам испытаний (тестов):

№ п/п	Дата	Степень	Время	Вид испытания	Место проведения
АПРЕЛЬ					
1.	5 апреля 2022 г.	I-II	14:00	Обязательные: 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине ; или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 2. Бег 30 м.(1-2 степень) или челночный бег 3X10 м.(1 степень)	МБОУ «СШ с.Становое»

				<p>3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; <u>По выбору:</u> 3.Прыжки в длину с места толчком двумя ногами ; 4.Поднимание туловища из положения лежа на спине;</p>	
2.	14 апреля 2022 г.	III-V	15:00	<p><u>Обязательные:</u> 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине ; или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 2. . Бег 30 м.,60 м. 3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; <u>По выбору:</u> 3.Прыжки в длину с места толчком двумя ногами ; 4.Поднимание туловища из положения лежа на спине;</p>	МБОУ «СШ с.Становое»
3.	21 апреля 2022 г.	I-V	15:00	Плавание	МБОУ ДОД ДЮСШ «Дельфин» с.Становое
4.	28 апреля 2022 г.	I-V	15:00	Бег на длинные дистанции (1,2,3 км.)	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое
5.	30 апреля 2022 г.	III-V	15:00	Стрельба из пневматической винтовки	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое

МАЙ

6.	5 мая 2022 г.	I-V	15:00	Бег на 30м,60м, Метание мяча весом 150 г. Метание спортивного снаряда весом 700 г. или 500 г.	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое
7.	13 мая 2022 г.	VI-IX	15:00	<u>Обязательные:</u> 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине ; или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; <u>По выбору:</u> 3.Прыжки в длину с места толчком двумя ногами ; 4.Поднимание туловища из положения лежа на спине;	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое
8.	19 мая 2021 г.	X-XI	12:00	Смешанное передвижение 2 км.	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое
9.	20 мая 2022 г.	VI-IX	15:00	Плавание	МБОУ ДОД ДЮСШ «Дельфин» с.Становое
10.	27 мая 2022 г.	VI-IX	15:00	Стрельба из пневматической винтовки	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое

ИЮНЬ

11.	1 июня 2022 г.	I-II	14:00	<p><u>Обязательные:</u></p> <p>1.Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине ; или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</p> <p>2. Бег 30 м.(1-2 ступень) или челночный бег 3X10 м.(1 ступень)</p> <p>3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</p> <p><u>По выбору:</u></p> <p>3.Прыжки в длину с места толчком двумя ногами ;</p> <p>4.Поднимание туловища из положения лежа на спине;</p>	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое
12.	8 июня 2022 г.	III-V	15:00	<p><u>Обязательные:</u></p> <p>1.Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине ; или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</p> <p>2. . Бег 30 м.,60 м.</p> <p>3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</p> <p><u>По выбору:</u></p> <p>3.Прыжки в длину с места толчком двумя ногами ;</p> <p>4.Поднимание туловища из положения лежа на спине;</p>	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое

13.	15 июня 2022 г.	I-VIII	15:00	Бег на длинные дистанции	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое
14.	21 июня 2022 г.	X-XI	15:00	Смешанное передвижение по пересечённой местности 2 км	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое