

**Сроки и места проведения тестирования ВФСК ГТО
в 2018-2019 учебном году**

Дата	Время	Место	Дисциплины
26.09.2018	12.00	Стадион «Водник» ул.Грузинская, 37а	- Бег на 30 м (с) - Бег на 60 м (с) - Бег на 100 м (с) - Бег на 2 км (мин, с) - Бег на 3 км (мин, с) - Метание спортивного снаряда
12.10.2018	мальчики - 9.00 девочки - 12.00	ФОК МБОУ «Школа № 30»	- (Юноши) подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - (Девушки) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) - Челночный бег (3*10)
13.10.2018 пересдача	9.00	Стадион «Динамо» ул.Универси- тетская, д.8	- Бег на 30 м (с) - Бег на 60 м (с) - Бег на 100 м (с) - Бег на 2 км (мин, с) - Бег на 3 км (мин, с) - Метание спортивного снаряда
18.10.2018	10.30	МБОУ «Школа №7»	Кросс на 3 и 5 км по пересеченной местности.
23.10.2018 пересдача	9.00	ФОК МБОУ «Школа № 30»	- (Юноши) подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - (Девушки) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) - Челночный бег (3*10)
12.11.2018	9.00	МБОУ «Школа № 30»	- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
21.11.2018 пересдача	По расписан ию	МБОУ «Школа № 30»	- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
Декабрь	По расписан ию	ФОК «Приокский»	-Плавание
Декабрь - январь	По расписан ию	Щелоковский хутор	- Бег на лыжах на 3 км (мин, с) - Бег на 5 км (мин, с)