

**Сроки и места проведения тестирования ВФСК ГТО  
для учащихся МБОУ «Школа № 35»  
в 2017-2018 учебном году**

<b>Дата</b>	<b>Время</b>	<b>Место</b>	<b>Дисциплины</b>
28.09.17	12.00	Стадион «Водник» ул.Алексеевская, 30а	- Бег на 60 м (с) - Бег на 100 м (с) - Бег на 2 км(мин, с) или на 3 км(мин, с) - Метание спортивного снаряда
10.10.2017 пересдача	По расписанию	Стадион «Водник» ул.Алексеевская, 30а	- Бег на 60 м (с) - Бег на 100 м (с) - Бег на 2 км(мин, с) или на 3 км(мин, с) - Метание
14.10.17 (мальчики)	9.00	ФОК МАОУ «Школа № 30»	- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или 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)
14.10.17 (девочки)	12.00	ФОК МАОУ «Школа № 30»	- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или 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)

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</li> <li>- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)</li> </ul>
28.10.17 пересдача	По расписанию	ФОК МАОУ «Школа № 30»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</li> <li>- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)</li> <li>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</li> <li>- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)</li> </ul>
15.11.17	9.00	Школа № 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)</li> </ul>
1.12.17 пересдача	По расписанию	Школа № 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)</li> </ul>
7.11.17	10.00	ФОК «Северная звезда»	-Плавание
12.12.17 пересдача	10.00	ФОК «Северная звезда»	-Плавание
Декабрь	По расписанию	Щелоковский хутор/ пос.Дубравный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на лыжах на 3 км(мин, с) или на 5 км(мин, с)</li> </ul>