


«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор Центра тестирования
 ВФСК «ГТО» в Киришском районе
 «01» февраля 2016 г.

 В.К.Токарев

График проведения тестирования ВФСК «ГТО» на 1 полугодие 2016года.

Виды тестирования	Участники тестирования	Место тестирования	Дата тестирования
1 Поднимание туловища из исходного положения «лёжа на спине» (за 1мин.)	IV ступень (13-15лет), V ступень (16-17лет), VI ступень (18лет-девушки)	МОУ «КСОШ №3» - спортивный зал	10 марта 2016г. С 13.30 до 15.30
2 Подтягивание: 1. из виса на высокой перекладине (юноши), 2. из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	II ступень (9-10лет), III ступень (11-12лет), IV ступень (13-15лет), V ступень (16-17лет), VI ступень (18лет)		
3 Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	II ступень (9-10лет), III ступень (11-12лет), IV ступень (13-15лет), V ступень (16-17лет), VI ступень (18лет)		
4 Наклон вперёд из исходного положения «стоя с прямыми ногами на полу» Наклон вперёд из исходного положения «стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»	II ступень (9-10лет), III ступень (11-12лет), IV ступень (13-15лет) V ступень (16-17лет), VI ступень (18лет)		
5 Бег на 60метров Бег на 100метров	II ступень (9-10лет), III ступень (11-12лет), IV ступень (13-15лет) V ступень (16-17лет), VI ступень (18лет)	Стадион «Энергетик»	Апрель – май 2016г.
6 Бег 1000метров 1500метров 2000метров 3000метров	II ступень (9-10лет), III ступень (11-12лет), IV ступень (13-15лет), V ступень (16-17лет), VI ступень (18лет), V ступень (16-17лет юноши)		
7 Метание мяча весом 150гр. Метание спортивного снаряда весом 700гр. (юноши) Метание спортивного снаряда весом 500гр. (девушки)	II ступень (9-10лет), III ступень (11-12лет), IV ступень (13-15лет) V ступень (16-17лет), VI ступень (18лет) V ступень (16-17лет), VI ступень (18лет)		
8 Стрельба из пневматической винтовки из положения «сидя или стоя с опорой локтей или стойку», дистанция 5метров Стрельба из пневматической винтовки из положения «сидя или стоя с опорой локтей или стойку», дистанция 10метров	III ступень (11-12лет), IV ступень (13-15лет), V ступень (16-17лет), VI ступень (18лет)	Тир - МБУДО «Киришский Дом Творчества имени Л.Н.Маклаковой»	Май – июнь 2016г.

9	Плавание 50метров	II ступень (9-10лет), III ступень(11-12лет), IV ступень (13-15лет), V ступень (16-17лет), VI ступень(18лет)	СК «Нефтяник»	
---	-------------------	---	---------------	--