

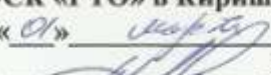
«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор Центра тестирования
 ВФСК «ГТО» в Киришском районе
 « 01 »  2016 г.
 В.К.Токарев

График проведения тестирования ВФСК «ГТО» на 2 полугодие 2016года.

	Виды тестирования	Участники тестирования	Место тестирования	Дата тестирования
1	Поднимание туловища из исходного положения «лёжа на спине» (за 1мин.)	IVступень (13-15лет), Vступень (16-17лет), VIступень(18лет- девушки)	Место проведения уточняется	Ноябрь 2016
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)	Iступень (6-8лет), II ступень(9-10лет), III ступень(11-12лет), IVступень (13-15лет), Vступень (16-17лет), VI ступень (18лет)		
3	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	Iступень (6-8лет), II ступень (9-10лет), III ступень(11-12лет), IVступень (13-15лет), Vступень (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»	Iступень (6-8лет), II ступень (9-10лет), III ступень(11-12лет), IVступень (13-15лет) Vступень (16-17лет), VI ступень(18лет)		
5	Бег 30метров Бег на 60метров Бег на 100метров	Iступень (6-8лет), II ступень (9-10лет), III ступень(11-12лет), IVступень (13-15лет) Vступень (16-17лет), VIступень (18лет)	Стадион «Энергетик»	Сентябрь-октябрь 2016
6	Смешанное передвижение (1км) Бег 1000метров 1500метров 2000метров 3000метров	Iступень (6-8лет), II ступень (9-10лет), III ступень(11-12лет), IVступень (13-15лет), Vступень (16-17лет), VIступень(18лет девушки), Vступень(16-17лет юноши),		
7	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6метров Метание мяча весом 150гр. Метание спортивного снаряда весом 700гр. (юноши) Метание спортивного снаряда весом 500гр. (девушки)	Iступень (6-8лет), II ступень (9-10лет), III ступень(11-12лет), IVступень (13-15лет) Vступень(16-17лет), VIступень(18лет) Vступень(16-17лет), VIступень(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	III ступень(11-12лет), IVступень (13-15лет), Vступень (16-17лет),	Тир - МБУДО «Киришский Дом Творчества имени Л.Н.Маклаковой»	Ноябрь – декабрь 2016г.

	локтей или стойку», дистанция 10метров	VI ступень(18лет)		
9	Плавание без учёта времени	I ступень (6-8лет),	СК «Нефтяник»	
	Плавание 50метров	II ступень (9-10лет), III ступень(11-12лет), IV ступень (13-15лет), V ступень (16-17лет), VI ступень(18лет)		
10	Бег на лыжах: 1км.	I ступень (6-8лет),	Городская лыжная трасса	Декабрь 2016г.
	2км	II ступень (9-10лет)		
	3км.	III ступень(11-12лет), IV ступень (13-15лет), V ступень(16-17лет девушки), VI ступень(18лет девушки), V ступень (16-17лет юноши), VI ступень(18лет)		
	5км.			

