

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ГРАФИК
приема нормативов комплекса ГТО в Центре тестирования МБУ ДО «ЦДТ «Металлург»
на (февраль-май) 2019 г.

Дата	Время	Вид испытания	Степень	Место тестирования
февраль-март		Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; Рывок гири 16 кг; Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин.; Прыжок в длину с места; Метание теннисного мяча в цель; Челночный бег 3 x 10 м;	I-VI	Гимназия №1, ул. Георгия Димитрова, 17;
февраль-март		Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; Рывок гири 16 кг; Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин.; Прыжок в длину с места; Метание теннисного мяча в цель; Челночный бег 3 x 10 м;		Дневной пансион-84, Кирова проспект, 199;
февраль-март		Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; Рывок гири 16 кг; Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин.; Прыжок в длину с места; Метание теннисного мяча в цель; Челночный бег 3 x 10 м;		МБОУ ЛАП № 135 ул. Свободы , 129;
февраль-март		Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;		СОШ №47, ул. Георгия Димитрова, 17;

		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; Рывок гири 16 кг; Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин.; Прыжок в длину с места; Метание теннисного мяча в цель; Челночный бег 3 x 10 м;		
март-апрель		Плавание на 10 м; 15 м; 25 м; 50 м	I-VI	Бассейн «Восток» Зубчаниновское шоссе, 161
март-апрель		Стрельба и пневматического винтовки сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку - 5 м; 10 м.	III-VI	МБУ ДО «ЦДТ «Металлург» Тир. ул. Гвардейская, 14
<i>9, 16, 23.04.2019</i>	<i>11.00- 14.00</i>	Самозащита		Клуб по месту жительства п/к «Олимпиец», Днепровский проезд 1
апрель		Бег на 30 м. Бег на 60 м. Бег на 100 м. Бег на 1 км. Бег 1,5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.	I-VI	Парк культуры и отдыха им. Ю.А.Гагарина, ул. Советской Армии, 181 в
апрель-май		Туристический поход, проверка туристических навыков.	III-VI	Загородный парк Самара, ул. Ново-Садовая, 150
<i>14, 16, 21.23.05.2019</i>	<i>9.00- 14.00</i>	Кросс по пересеченной местности	I-VI	Парк «Молодежный», ул. Ставропольская, 95
апрель-май		Метание мяча весом 150 гр; метание спортивного снаряда весом 500 гр; 700 гр.	III-VI	Спортивная площадка МБОУ ЛАП № 135 ул. Свободы , 129