

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ГРАФИК
приема нормативов комплекса ГТО в Центре тестирования МБУ ДО «ЦДТ «Металлург»
на (сентябрь-декабрь) 2018 г.

Дата	Время	Вид испытания	Степень	Место тестирования
24, 26.09.2018 1, 2, 15.10.2018		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
25, 27.09.2018 04.10.2018		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	I-VI	Спортивная площадка во дворе ЦДТ «Металлург» Ул. Гвардейская, 14
6, 13, 20.10.2018		Кросс по пересеченной местности	I-VI	Парк «Молодежный»
16.10.2018		Туристический поход, проверка туристических навыков.	III-VI	Загородный парк Самара, ул. Ново-Садовая, 150
9, 23,30.10.2018		Метание мяча весом 150 гр; метание спортивного снаряда весом 500 гр; 700 гр.	III-VI	Спортивная площадка МБОУ ЛАП № 135
6, 13, 20.11.2018		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
8, 15, 22.11.2018		Плавание на 10 м; 15 м; 25 м; 50 м	I-VI	Бассейн «Восток» Зубчаниновское шоссе, 161
4, 11, 18.12.2018		Бег на лыжах 2 км; 3 км; 5 км	I-VI	ул. Стара Загора, 226а (лесопарк имени 60-летия Советской Власти)
6, 13, 22.12.2018		Самозащита		Клуб по месту жительства «Жигули»