

УТВЕРЖДЕНО

Начальник физической культуры  
и спорта администрации г. Лермонтова

С.М.Стрельцов



График добровольного  
тестирования обучающихся и взрослого населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
24.08 – 25.08.2019г.

№	мероприятие	виды испытаний	ступень	дата проведения	судьи на испытаниях	время проведения	место проведения
1.	Силовые нормативы	1)Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см(муж.)	I-X	24.08.2019	Тетерина Д.А. Ревуцкий А.М.	10.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова Тренажерный зал
		2)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или подтягивание на низкой перекладине (жен.)					
		3)Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин	I-X	24.08.2019	Игольникова Т.В.	10.30	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова Тренажерный зал
		4)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	I-VII	24.08.2019	Тетерина Д.А. Ревуцкий А.М.	11.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова Тренажерный зал

2.	Нормативы на гибкость	5)Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	I-X	24.08.2019	Тетерина Д.А. Игольникова Т.В.	11.30	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова Тренажерный зал
3.	Беговые нормативы	6)Бег 30,60,100 м (с),	I- X	25.08.2019	Ревуцкий А.М. Игольникова Т.В.	9.00	Стадион МБОУ СОШ № 1 г. Лермонтова
		7)Челночный бег 3x10м(с) или бег на 30 м (с)	I-VII	25.08.2019	Ревуцкий А.М. Крылов В.Н.	9.00	
		8)Бег на 1км,2 км,3 км (мин,с) км	I-VII	25.08.2019	Крылов В.Н. Ревуцкий А.М.	9.30	
	Силовые нормативы	9)Метание спортивного снаряда(теннисного мяча) весом 700г (м)- юноши весом 500г (м) – девушки	I-VII	25.08.2019	Ревуцкий А.М. Крылов В.Н.	9.30	Стадион МБОУ СОШ № 1 г. Лермонтова
4.	Поход	10)Туристический поход с проверкой туристических навыков	I-X	31.08.2019	Ревуцкий А.М.	9.00	г. Бештау
5.	Кросс	11)Кросс на 1 км, 3 км, 5 км (бег по пересеченной местности)-	I-X	25.08.2019	Ревуцкий А.М. Тетерина Д.А.	12.00	Стадион МБОУ СОШ № 1 г. Лермонтова
6.	Плавание	12)Плавание на (25м),50 м (мин,с)	I-X	24.08.2019	Крылов В.Н.	12.00	Плавательный бассейн «Дельфин» г. Лермонтов



**Предварительные заявки для участия в тестировании Комплекса «ГТО» подаются до 12.08.2019г.**

**по e-mail: [lerm\\_sport1@mail.ru](mailto:lerm_sport1@mail.ru)**

**тел. 8(928)005 26 10 Тетерина Д.А. ( Руководитель центра тестирования «ГТО»)**

**тел. 8(938)332 23 35 Ревуцкий А.М.( Гл. судья тестирования Комплекса «ГТО»)**

**Заявки представленные позднее указанного срока, рассматриваться не будут**

**К заявке прилагаются следующие документы:**

**1 Согласие на обработку персональных данных;**

**2 Медицинская справка о допуске (на спец. бланке) для сдачи тестирования Комплекса «ГТО» ;**

**3 Ксерокопия паспорта или свидетельство о рождении;**

**ВСЕ УЧАСТНИКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫ В БАЗЕ АИС ГТО, ИМЕТЬ  
ID НОМЕР.**