

**СОГЛАСОВАНО**

**Начальник отдела образования  
администрации г. Лермонтова**

\_\_\_\_\_ **Е.Н.Кобзева**

**СОГЛАСОВАНО**

**Начальник физической культуры  
и спорта администрации г. Лермонтова**

\_\_\_\_\_ **С.М.Стрельцов**

**График**

**Тестирования обучающихся в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
10.05 – 12.05 2016г.**

<b>виды испытаний</b>	<b>ступень</b>	<b>дата проведения</b>	<b>Судьи на испытаниях</b>	<b>время проведения</b>	<b>место проведения</b>
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>					
1)Челночный бег 3х10м(с) или бег 30м(с) I-IIст. или бег 60 м (с) только IIст.	I(6-8лет) II(9-10лет)	10.05.2016г.	Ревуцкий А.М.	13.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова
2)Смешанное передвижение 1км (мин,с)Iст.  Бег 1 км (мин,с) IIст.	I(6-8лет) II(9-10лет)	12.05.2016г	Ревуцкий А.М.	13.30	

<p>3)Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)-мальчики</p> <p>или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) мальчики и девочки</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу мальчики и девочки</p>	<p>I(6-8лет) II(9-10лет)</p>	<p>10.05.2016г</p>	<p>Тетерина Д.А. Ревуцкий А.М.</p>	<p>13.00</p>	<p>Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова Тренажерный зал</p>
<p>4)Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)</p>	<p>I(6-8лет) II(9-10лет)</p>	<p>10.05.2016г</p>	<p>Тетерина Д.А.</p>	<p>13.30</p>	<p>Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова Большой зал</p>
<p><b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b></p>					

5)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	I(6-8лет) II(9-10лет)	12.05.2016г.	Тетерина Д.А..	13.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова
6)Плавание без учета времени 10-15м (Iст) 25-50м (IIст)	I(6-8лет) II(9-10лет)	11.05.2016г	Варламов М.В.	11.00-12.00	Плавательный бассейн «Дельфин» г. Лермонтов
7)Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий) Iст. Метание мяча весом 150г(м) IIст.	I(6-8лет) II(9-10лет)	12.05.2016г	Ревуцкий А.М. Варламов М.В.	13.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова
8)Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин)	I(6-8лет) II(9-10лет)	10.05.2016	Ревуцкий А.М. Тетерина Д.А.	13.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова Тренажерный зал