

**СОГЛАСОВАНО**

**Начальник отдела образования  
администрации г. Лермонтова**

\_\_\_\_\_ **Е.Н.Кобзева**

**СОГЛАСОВАНО**

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

\_\_\_\_\_ **С.М.Стрельцов**

**График**

**Тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
10.05 – 15.05 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 3x10м(с) или бег 30м(с) или бег 60 м (с) или бег 100 м (с)V-VIст.	III(11-12лет) IV(13-15лет) V(16-17лет) VI(18-29лет)	10.05.2016г.	Ревуцкий А.М.	13.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова
2)Бег 1,5км (мин,с) IIIст. или Бег на 2 км (мин,с)- юноши, девушки или Бег на 3 км (мин,с)-юноши III-Vст. Бег на 3 км (мин,с) VIст.	III(11-12лет) IV(13-15лет) V(16-17лет) VI(18-29лет)	12.05.2016г	Ревуцкий А.М.	13.30	

<p>3)Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)-мальчики III-VI ст.</p> <p>или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) мальчики и девочки III ст.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу мальчики и девочки III-VI ст.</p> <p>или рывок гири 16 кг (кол-во раз) V-VI ст.</p>	<p>III(11-12лет) IV(13-15лет) V(16-17лет) VI(18-29лет)</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>III(11-12лет) IV(13-15лет) V(16-17лет) VI(18-29лет)</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 align="center"><b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b></p>					

5)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	III(11-12лет) IV(13-15лет) V(16-17лет) VI(18-29лет)	12.05.2016г.	Тетерина Д.А..	13.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова
6)Плавание 50 м (мин,с)	III(11-12лет) IV(13-15лет) V(16-17лет) VI(18-29лет)	11.05.2016г	Варламов М.В.	11.00- 12.00	Плавательный бассейн «Дельфин» г. Лермонтов
7) Метание мяча весом 150г(м) III-IVст. Метание спортивного снаряда весом 700гр.мальчики, 500гр.девочки V-VI ст.	III(11-12лет) IV(13-15лет) V(16-17лет) VI(18-29лет)	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)	III(11-12лет) IV(13-15лет) V(16-17лет) VI(18-29лет)	10.05.2016	Варламов М.В. Тетерина Д.А.	13.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова Тренажерный зал
9)Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)мальчики ,девочки III-IV ст. и девочки V ст.	III(11-12лет) IV(13-15лет) V(16-17лет) VI(18-29лет)	11.05.2016	Ревуцкий А.М.	13.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ

Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности-мальчики V ст.и (юноши и девушки )VI ст.					г. Лермонтова
10)Туристический поход с проверкой туристических навыков км.	III(11-12лет) IV(13-15лет) V(16-17лет) VI(18-29лет)	14.05-15.05. 2016	Ревуцкий А.М.	11.00	г. «Бештау»
11)Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	III(11-12лет) IV(13-15лет) V(16-17лет) VI(18-29лет)	13.05.2016	Ревуцкий А.М. Жученко А.В.	8.00	Тир МБОУ СОШ № 4 г. Лермонтова