

**СОГЛАСОВАНО**

**Начальник отдела образования  
администрации г. Лермонтова**

\_\_\_\_\_ **Е.Н.Кобзева**

**СОГЛАСОВАНО**

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

\_\_\_\_\_ **С.М.Стрельцов**

**График**

**Тестирования выпускников в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
21.03 – 25.03 2016г.**

<b>№</b>	<b>мероприятие</b>	<b>виды испытаний</b>	<b>степень</b>	<b>дата проведения</b>	<b>Судьи на испытаниях</b>	<b>время проведения</b>	<b>место проведения</b>
1	Беговые нормативы	1)Бег 100 м (с)	V(16-17лет) VI(18-29лет)	24.03.2016г.	Ревуцкий А.М. Исаков С.В.	13.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова
		2)Бег на 2 км (мин,с)- юноши, девушки или бег на 3 км (мин,с) - юноши	V(16-17лет) VI(18-29лет)	24.03.2016г	Ревуцкий А.М. Исаков С.В.	13.30	
		3)Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16	V(16-17лет) VI(18-29лет)	21.03.2016г	Аносов В.В.	13.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова

2.	Силовые нормативы	кг (количество раз)- юноши 3)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или подтягивание на низкой перекладине (количество раз)- девушки	V(16-17лет) VI(18-29лет)	21.03.2016г	Ревуцкий А.М.	13.00	Тренажерный зал
		4)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	V(16-17лет) VI(18-29лет)	21.03.2016г	Тетерина Д.А.	13.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова
		5)Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)		21.03.2016г	Ревуцкий А.М.	13.30	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова Тренажерный зал
		6)Метание спортивного снаряда весом 700г (м)- юноши весом 500г (м) - девушки		24.03.2016г	Исаков С.В. Ревуцкий А.С.	13.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова
		7)Наклон вперед из	V(16-17лет)			13.30	

3.	Нормативы на гибкость	положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	VI(18-29лет)	21.03.2016г	Тетерина Д.А.		Спортзал МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова
4.	Кросс	8)Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)- девушки или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) - юноши	V(16-17лет) VI(18-29лет)	23.03.2016г.	Ревуцкий А.М.	13.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова
5.	Плавание	9)Плавание на 50 м (мин,с)	V(16-17лет) VI(18-29лет)	22.03.2016г	Исаков С.В.	11.00-12.00	Плавательный бассейн «Дельфин» г. Лермонтов
6.	Стрельба	10)Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	V(16-17лет) VI(18-29лет)	22.03.2016г	Жученко А.В. Ревуцкий А.М.	8.00-11.00	Тир МБОУ СОШ № 4 г. Лермонтова
7.	Поход	11)Туристический поход с проверкой туристических навыков	V(16-17лет) VI(18-29лет)	25.03.2016г	Ревуцкий А.М.	13.00	г.Бештау