**График тестирования нормативов ВФСК ГТО**

**на базе образовательного учреждения МБОУ СОШ № 39.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды испытаний*** | ***Дата испытания*** | ***Территория***  ***школы*** | ***Испытания***  ***вне школы*** | ***Примечание*** |
| Челночный бег 3Х10 м(с) | Апрель 2016 | территория |  |  |
| Бег 30 м(сек) | Май 2016 | территория |  |  |
| Бег 60м (сек) |  |  | вне |  |
| Бег 100м (сек) |  |  | вне |  |
| Бег 1км (мин. сек.) |  |  | вне |  |
| Бег 2 км (мин. сек) |  |  | вне |  |
| Бег 3 км (мин. сек) |  |  | вне |  |
| Прыжок в длину с места(см) | 24.02.16г. | территория |  |  |
| Прыжок в длину с разбега (см) |  |  | вне |  |
| Подтягивание из виса на высокой переклалине (кол-во раз) | 24.02.16г. | территория |  |  |
| Рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 02.03.16г | территория |  |  |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (к-во раз) | 02.03.16г. | территория |  |  |
| Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу | 02.03.16г. | территория |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 02.03.16г. | территория |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. | 09.03.16г. | территория |  |  |
| Метание мяча весом 150 (м) |  |  | вне |  |
| Метание спортивного снаряда (м) |  |  | вне |  |
| Плавание |  |  | вне |  |
| Стрельба |  |  | вне |  |
| Лыжи |  |  | вне |  |

Исполнитель: Бушина Нина Ивановна, 50-80-45, 8-962-220-27-66