**График сдачи нормативов ГТО**

**МАУ СДК «Губахинский» на 2018 год (март – май)**

**Адрес: г. Губаха, ул. Мира, 30 тел. (34248) 44616**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тестирования | Ступень | Место проведения | Время начала тестирования | Тесты |
| **МАОУ ООШ № 2, МАОУ СОШ № 15** | | | | |
| 03.03 | 1-3 ступени | Лыжная трасса | 15.00 | Бег на лыжах |
| 20.03 | 1 ступень | Игровой зал | 14.30 | Бег 30 метров |
|  |  |  |  | Прыжок в длину с места |
| 22.03 | 2-3 ступени | Игровой зал | 14.30 | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Поднимание туловища |
| 27.03 | 2-3 ступени | Игровой зал | 14.30 | Бег 30 метров |
|  |  |  |  | Прыжок в длину с места |
| 29.03 | 1 ступень | Игровой зал | 14.30 | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Поднимание туловища |
| 24.04 | 1 ступень | Игровой зал | 14.30 | Метание мяча в цель |
|  |  |  |  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  |  |  |  | Подтягивание |
| 26.04 | 2-3 ступени | Игровой зал | 14.30 | Метание мяча 150 г |
|  |  |  |  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  |  |  |  | Подтягивание |
| 26.04 | 3-5 ступени | Игровой зал | 15.30 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  |  |  |  | Подтягивание |
|  |  |  |  | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Поднимание туловища |
| 27.04 | 1 ступень | Бассейн | 13.00 | Плавание 25 м |
|  | 2-5 ступени | Бассейн | 14.00 | Плавание 50 м |
| 15.05 | 1 ступень | Стадион | 15.00 | Смешанное передвижение на 1000 м |
| 17.05 | 2-3 ступени (нач. школа) | Стадион | 15.00 | Бег на 1000, 1500 и 2000 м |
| 17.05 | 3-5 ступени | Стадион | 16.00 | Бег на 1500, 2000 и 3000 м  Метание мяча и снаряда |

Руководитель центра тестирования

«Губахинский» Ишманов Р. Г.