**График сдачи нормативов ГТО**

**МАУ СДК «Губахинский» на 2018 год (сентябрь-декабрь)**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тестирования | Ступень | Место проведения | Время начала тестирования | Тесты |
| **МАОУ ООШ № 2** | | | | |
| 18.09 | 3-5 ступени | Стадион | 15.00 | Бег на 60 м |
|  |  |  |  | Бег на 30 м |
|  |  |  |  | Бег на 1500, 2000, 3000 м |
|  |  |  |  | Метание мяча 150 г |
|  |  |  |  | Метание спортивного снаряда 500 и 700 г |
| 14.11 | 3-5 ступени | Спортивный зал | 15.30 | Подтягивание на перекладине |
|  |  |  |  | Сгибание-разгибание рук |
|  |  |  |  | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Прыжок в длину с места |
| 15.11 | 3-5 ступени | Спортивный зал | 15.30 | Поднимание туловища |
|  |  |  |  | Челночный бег 3х10 м |
| 05.12 | 3-5 ступени | Тир | 15.30 | Стрельба из пневматической винтовки |

Руководитель центра тестирования

«Губахинский» Ишманов Р. Г.