**График сдачи нормативов ГТО**

**МАУ СДК «Губахинский» на 2019 год (февраль – май)**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тестирования | Ступень  | Место проведения | Время начала тестирования | Тесты |
| **МБОУ СОШ № 25** |
| 21.02 | 1-6 ступени  | Лыжные трассы  | 14.30 | Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км  |
| 14.03 | 1-3 ступени | Игровой зал | 14.00 | Прыжок в длину с места |
|  |  |  |  | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Поднимание туловища  |
| 15.03 | 4-6 ступени | Игровой зал | 15.00 | Прыжок в длину с места |
|  |  |  |  | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Поднимание туловища  |
| 11.04 | 1 ступень  | Игровой зал  | 14.00 | Метание мяча в цель |
|  |  |  |  | Челночный бег 3х10 м |
| 12.04 | 2-6 ступени | Игровой зал  | 15.00 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  |  |  |  | Подтягивание на высокой перекладине  |
|  |  |  |  | Челночный бег 3х10 м |
| 14.05 | 3-6 ступени  | Тир  | 15.00 | Стрельба из пневматической винтовки  |
| 22.05 | 1-3 ступени  | Стадион  | 14.00 | Бег на 30 и 60 м |
|  |  |  |  | Смешанное передвижение на 1000 м |
|  |  |  |  | Бег на 1000, 1500, 2000 м |
|  |  |  |  | Метание мяча 150 г |
| 23.05 | 4-6 ступени  | Стадион  | 14.00 | Бег на 30, 60 и 100 м |
|  |  |  |  | Бег на 2000 и 3000 м |
|  |  |  |  | Метание мяча 150 г |
|  |  |  |  | Метание снаряда 500 и 700 г |
| 30.05  | 3-6 ступени  | Маршрут похода  | 15.00 | Туристский поход 5, 10 и 15 км  |

Руководитель центра тестирования

«Губахинский» Ишманов Р. Г.