**График сдачи нормативов ГТО**

**МАУ СДК «Губахинский» на 2019 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 (даты могут быть перенесены)** | | | | |
| 05.02 | 1 ступень | Игровой зал | 15.00 | Бег 30 метров |
|  |  |  |  | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Поднимание туловища |
| 07.02 | 2 ступень | Игровой зал | 15.00 | Бег 30 метров |
|  |  |  |  | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Поднимание туловища |
| 12.02 | 3 ступень | Игровой зал | 15.00 | Бег 30 метров |
|  |  |  |  | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Поднимание туловища |
| 14.02 | 4-5 ступени | Игровой зал | 15.00 | Бег 30 метров |
|  |  |  |  | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Поднимание туловища |
| 26.02 | 1 ступень | Игровой зал | 15.00 | Челночный бег 3х10 м |
|  |  |  |  | Прыжок в длину с места |
|  |  |  |  | Метание мяча в цель |
|  |  |  |  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  |  |  |  | Подтягивание |
| 28.02 | 2 ступень | Игровой зал | 15.00 | Челночный бег 3х10 м |
|  |  |  |  | Прыжок в длину с места |
|  |  |  |  | Метание мяча в цель |
|  |  |  |  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  |  |  |  | Подтягивание |
| 12.03 | 3 ступень | Игровой зал | 15.30 | Челночный бег 3х10 м |
|  |  |  |  | Прыжок в длину с места |
|  |  |  |  | Метание мяча в цель |
|  |  |  |  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  |  |  |  | Подтягивание |
| 14.03 | 4-5 ступени | Игровой зал | 15.30 | Челночный бег 3х10 м |
|  |  |  |  | Прыжок в длину с места |
|  |  |  |  | Метание мяча в цель |
|  |  |  |  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  |  |  |  | Подтягивание |
| 19.03 | 1-2 ступени | Лыжная трасса | 15.00 | Бег на лыжах |
| 20.03 | 3-5 ступени | Лыжная трасса | 15.30 | Бег на лыжах |
| 09.04 | 1 ступень | Бассейн | 14.00 | Плавание 25 м |
| 13.04 | 2-5 ступени | Бассейн | 11.00 | Плавание 50 м |
| 17.04, 18.04 | 3-5 ступени | Игровой зал | 15.30 | Стрельба из пневматической винтовки |
| 15.05 | 1 ступень | Стадион | 15.00 | Смешанное передвижение на 1000 м |
| 16.05 | 2-3 ступени (нач. школа) | Стадион | 15.30 | Бег на 1000, 1500, 2000 м |
|  |  |  |  | Метание мяча 150 г |
| 17.05 | 3-5 ступени | Стадион | 15.30 | Бег на 1500, 2000 и 3000 м |
|  |  |  |  | Метание мяча 150 г |
|  |  |  |  | Метание спортивного снаряда 500 и 700 г |

Руководитель центра тестирования

«Губахинский» Ишманов Р. Г.