**План-график приёма нормативов ГТО**

**по Центру тестирования м.р.Камышлинский:**

4 ступень (13-15 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды испытаний** | **Сроки** | **Место проведения** |
| 1 | Бег на 60 м (с) | **25.03.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км | **25.03.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | **18.02.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | **18.02.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
|  | **По выбору** |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | **18.02.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | **18.02.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) |  |  |
| 8 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | **09.02.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
| или на 5 км (мин, с) |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности [<\*>](file:///C%3A%5CDOCUME~1%5C86C2~1%5CLOCALS~1%5CTemp%5CRar%24DI02.187%5C9%20%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%20%D1%84%D0%B8%D0%B7.%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.docx#Par707#Par707) |
| 9 | Плавание на 50 м (мин, с) | **-** | **-** |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | **17.03.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | **25.02.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |

5 ступень (16-17 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды испытаний** | **Сроки** | **Место проведения** |
|  | Бег на 100 м (с) | **25.03.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
|  | Бег на 2 км (мин, с) | **25.03.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
| или на 3 км (мин, с) |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | **18.02.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | **18.02.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
|  | **По выбору** |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | **18.02.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | **18.02.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
|  | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) |  |  |
| или весом 500 г (м) |
|  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | **09.02.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
| или на 5 км (мин, с) |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности [<\*>](file:///C%3A%5CDOCUME~1%5C86C2~1%5CLOCALS~1%5CTemp%5CRar%24DI02.187%5C9%20%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%20%D1%84%D0%B8%D0%B7.%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.docx#Par921#Par921) |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности [<\*>](file:///C%3A%5CDOCUME~1%5C86C2~1%5CLOCALS~1%5CTemp%5CRar%24DI02.187%5C9%20%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%20%D1%84%D0%B8%D0%B7.%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.docx#Par921#Par921) |
|  | Плавание на 50 м (мин, с) | **-** | **-** |
|  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | **17.03.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) |
|  | Туристский поход с проверкой туристских навыков | **25.02.2016 г.** | **Центр тестирования с.Камышла** |