

# ПЛАН-ГРАФИК

## ВНИМАНИЕ! В ПЛАН-ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЯ

Выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе в **1 квартале 2019 года**.  
 Место и время проведения: х. Красный Пахарь, МКОУ СОШ № 14, с 14-00 часов. Ступени: I (6-8 лет), II (9-10 лет), III (11-12 лет), IV (13-15 лет), V (16-17 лет), VI (18-24 лет), VI (25-29 лет), VII (30-39 лет), VIII (40-49 лет), IX (50-59 лет), X (60-69 лет), XI (70 лет и старше)

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения	К-во испытаний для получения знака отличия комплекса ГТО
1	Бег на: 30 метров	15.03.2019 г.	<b>4,5,6ст. девушки, юноши</b> Золотой знак- 9 Серебряный знак-8 Бронзовый знак- 7
	Или 60 метров	15.03.2019 г.	
	или 100 метров	15.03.2019 г.	
2	1000 метров	19.03.2019 г.	
	1500 метров	19.03.2019 г.	
	2000 метров	19.03.2019 г.	
	3000 метров	19.03.2019 г.	
	Смешанное передвижение 1 км( 2км 10, 11 ступени)	19.03.2019 г.	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	27.02.2019 г.	<b>1ст. девочки, мальчики</b> Золотой знак- 7 Серебряный знак-6 Бронзовый знак-6
	или рывок гири 16кг	27.02.2019 г.	
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	27.02.2019 г.	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27.02.2019 г.	
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	28.02.2019 г.	
<b>Испытания по выбору</b>			
5	Челночный бег 3х10м (с)	20.03.2019 г.	<b>2, 3 ст. девочки, мальчики</b> Золотой знак- 8 Серебряный знак-7 Бронзовый знак-7
6	Бег на: 30 метров	20.03.2019 г.	
	Или бег 60 метров	20.03.2019 г.	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	22.03.2019 г.	<b>7ст. жен., муж.</b> Золотой знак- 8 Серебряный знак-7 Бронзовый знак- 6
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	21.03.2019 г.	
9	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	25.03.2019 г.	<b>8 и 9 ст. жен., муж.</b> Золотой знак- 7 Серебряный знак-5 Бронзовый знак- 5
	Метание мяча весом 150гр	25.03.2019 г.	
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	26.03.2019 г.	<b>10 и 11 ст. женщины, мужчины</b> Золотой знак- 5 Серебряный знак-4 Бронзовый знак-4
11	Плавание на 50м	27.03.2019 г.	

Руководитель  
 Центра тестирования ВФСК ГТО  
 в Минераловодском городском округе



  
 С.Ф. Таранцов

# ПЛАН-ГРАФИК

## ВНИМАНИЕ! В ПЛАН-ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЯ

Выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе во **2 квартале 2019 года**.  
 Место и время проведения: х. Красный Пахарь, МКОУ СОШ № 14, с 14-00 часов. Ступени: I (6-8 лет), II (9-10 лет), III (11-12 лет), IV (13-15 лет), V (16-17 лет), VI (18-24 лет), VI (25-29 лет), VII (30-39 лет), VIII (40-49 лет), IX (50-59 лет), X (60-69 лет), XI (70 лет и старше)

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения	К-во испытаний для получения знака отличия комплекса ГТО
<b>1</b>	Бег на: 30 метров	<b>10.04.2019 г.</b>	<b>4,5,6ст. девушки, юноши</b> Золотой знак- 9 Серебряный знак-8 Бронзовый знак- 7
	Или 60 метров	<b>10.04.2019 г.</b>	
	или 100 метров	<b>10.04.2019 г.</b>	
<b>2</b>	1000 метров	<b>12.04.2019 г.</b>	<b>7ст. женщины, мужчины</b> Золотой знак- 8 Серебряный знак-7 Бронзовый знак- 6
	1500 метров	<b>12.04.2019 г.</b>	
	или 2000 метров	<b>12.04.2019 г.</b>	
	3000 метров	<b>12.04.2019 г.</b>	
	Смешанное передвижение 1 км( 2км 10, 11 ступени)	<b>12.04.2019 г.</b>	<b>8 и 9 ст. женщины, мужчины</b> Золотой знак- 7
<b>3</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине	<b>17.04.2019 г.</b>	<b>Серебряный знак-5</b> <b>Бронзовый знак- 5</b>
	или рывок гири 16кг	<b>17.04.2019 г.</b>	
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	<b>17.04.2019 г.</b>	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<b>17.04.2019 г.</b>	<b>10 и 11 ст. женщины, мужчины</b> Золотой знак- 5 Серебряный знак-4
<b>4</b>	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	<b>18.04.2019 г.</b>	<b>Бронзовый знак-4</b>
<b>Испытания по выбору</b>			
<b>5</b>	Челночный бег 3x10м (с)	<b>22.04.2019 г.</b>	<b>1ст. девочки, мальчики</b> Золотой знак- 7 Серебряный знак-6 Бронзовый знак-6
<b>6</b>	Бег на 30 м (с)	<b>22.04.2019 г.</b>	
	или бег на 60м (с)	<b>22.04.2019 г.</b>	
<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	<b>24.04.2019 г.</b>	
<b>8</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<b>25.04.2019 г.</b>	
<b>9</b>	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	<b>26.04.2019 г.</b>	
	Метание мяча весом 150гр	<b>26.04.2019 г.</b>	
<b>10</b>	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	<b>29.04.2019 г.</b>	
<b>11</b>	Плавание на (25м) и 50м (мин. сек)	<b>30.04.2019 г.</b>	

Руководитель  
 Центра тестирования ВФСК ГТО  
 в Минераловодском городском округе



  
 С.Ф. Таранцов

# ПЛАН-ГРАФИК

## ВНИМАНИЕ! В ПЛАН-ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЯ

Выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе в **3 квартале 2019 года**.  
 Место и время проведения: х. Красный Пахарь, МКОУ СОШ № 14, с 14-00 часов. Ступени: I (6-8 лет), II (9-10 лет), III (11-12 лет), IV (13-15 лет), V (16-17 лет), VI (18-24 лет), VI (25-29 лет), VII (30-39 лет), VIII (40-49 лет), IX (50-59 лет), X (60-69 лет), XI (70 лет и старше)

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения	К-во испытаний для получения знака отличия комплекса ГТО
<b>1</b>	Бег на: 30 метров	<b>06.09.2019 г.</b>	<b>4,5,6ст. девушки, юноши</b>
	Или 60 метров	<b>06.09.2019 г.</b>	Золотой знак- 9
	или 100 метров	<b>06.09.2019 г.</b>	Серебряный знак-8
	Челночный бег 3x10м (с)	<b>06.09.2019 г.</b>	Бронзовый знак- 7
<b>2</b>	1000 метров	<b>10.09.2019 г.</b>	<b>7ст. женщины, мужчины</b>
	1500 метров	<b>10.09.2019 г.</b>	Золотой знак- 8
	или 2000 метров	<b>10.09.2019 г.</b>	Серебряный знак-7
	3000 метров	<b>10.09.2019 г.</b>	Бронзовый знак- 6
<b>3</b>	Смешанное передвижение 1 км( 2км 10, 11 ступени)	<b>10.09.2019 г.</b>	<b>8 и 9 ст. женщины, мужчины</b>
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	<b>11.09.2019 г.</b>	Золотой знак- 7
	или рывок гири 16кг	<b>11.09.2019 г.</b>	Серебряный знак-5
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	<b>11.09.2019 г.</b>	Бронзовый знак- 5
<b>4</b>	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<b>11.09.2019 г.</b>	<b>10 и 11 ст. женщины, мужчины</b>
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<b>11.09.2019 г.</b>	Золотой знак- 5
<b>4</b>	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	<b>12.09.2019 г.</b>	Серебряный знак-4
	<b>Испытания по выбору</b>		Бронзовый знак-4
<b>5</b>	Челночный бег 3x10м (с)	<b>16.09.2019 г.</b>	<b>1ст. девочки, мальчики</b>
<b>6</b>	Бег на 30 м (с)	<b>16.09.2019 г.</b>	Золотой знак- 7
	Или бег на 60м (с)	<b>16.09.2019 г.</b>	Серебряный знак-6
<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	<b>19.09.2019 г.</b>	Бронзовый знак-6
<b>8</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<b>20.09.2019 г.</b>	<b>2, 3 ст. девочки, мальчики</b>
<b>9</b>	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	<b>24.09.2019 г.</b>	Золотой знак- 8
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(к-во попаданий)	<b>24.09.2019 г.</b>	Серебряный знак-7
	Метание мяча весом 150гр	<b>24.09.2019 г.</b>	Бронзовый знак-7
<b>10</b>	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	<b>25.09.2019 г.</b>	
<b>11</b>	Плавание на (25м) и 50м (мин. сек)	<b>26.09.2019 г.</b>	

Руководитель  
 Центра тестирования ВФСК ГТО  
 в Минераловодском городском округе



  
 С.Ф. Таранцов

# ПЛАН-ГРАФИК

## ВНИМАНИЕ! В ПЛАН-ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЯ

Выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе в **4 квартале 2019 года**.  
 Место и время проведения: х. Красный Пахарь, МКОУ СОШ № 14, с 14-00 часов. Ступени: I (6-8 лет), II (9-10 лет), III (11-12 лет), IV (13-15 лет), V (16-17 лет), VI (18-24 лет), VI (25-29 лет), VII (30-39 лет), VIII (40-49 лет), IX (50-59 лет), X (60-69 лет), XI (70 лет и старше)

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения	К-во испытаний для получения знака отличия комплекса ГТО
1	2	6	7
<b>1</b>	Бег на: 30 метров	<b>03.10.2019г.</b>	4,5,6ст. девушки, юноши
	Или 60 метров	<b>03.10.2019г.</b>	Золотой знак- 9
	или 100 метров	<b>03.10.2019г.</b>	Серебряный знак-8
	Челночный бег 3x10м (с)	<b>03.10.2019г.</b>	Бронзовый знак- 7
<b>2</b>	1000 метров	<b>04.10.2019г.</b>	7ст. женщины, мужчины
	1500 метров	<b>04.10.2019г.</b>	Золотой знак- 8
	или 2000 метров	<b>04.10.2019г.</b>	Серебряный знак-7
	3000 метров	<b>04.10.2019г.</b>	Бронзовый знак- 6
	Смешанное передвижение 1 км( 2км 10, 11 ступени)	<b>04.10.2019г.</b>	8 и 9 ст. женщины, мужчины
<b>3</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине	<b>09.10.2019г.</b>	Золотой знак- 7
	или рывок гири 16кг	<b>09.10.2019г.</b>	Серебряный знак-5
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	<b>09.10.2019г.</b>	Бронзовый знак- 5
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<b>09.10.2019г.</b>	10 и 11 ст. женщины, мужчины
<b>4</b>	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	<b>10.10.2019г.</b>	Золотой знак- 5 Серебряный знак-4 Бронзовый знак-4
<b>Испытания по выбору</b>			
<b>5</b>	Челночный бег 3x10м (с)	<b>11.10.2019г.</b>	<b>1ст. девочки, мальчики</b> Золотой знак- 7 Серебряный знак-6 Бронзовый знак-6
	Бег на 30 м (с)	<b>11.10.2019г.</b>	
	Или бег на 60м (с)	<b>11.10.2019г.</b>	
<b>6</b>	Скандинавская ходьба на 3 км(мин. сек)	<b>11.10.2019г.</b>	
<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	<b>15.10.2019г.</b>	<b>2, 3 ст. девочки, мальчики</b> Золотой знак- 8
<b>8</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<b>16.10.2019г.</b>	
<b>9</b>	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	<b>17.10.2019г.</b>	Серебряный знак-7 Бронзовый знак-7
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(к-во попаданий)	<b>17.10.2019г.</b>	
	Метание мяча весом 150гр	<b>17.10.2019г.</b>	
<b>10</b>	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	<b>18.10.2019г.</b>	
<b>11</b>	Плавание на (25м) и 50м (мин. сек)	<b>23.10.2019г.</b>	

Руководитель  
 Центра тестирования ВФСК ГТО  
 в Минераловодском городском округе



*(Handwritten signature)*  
 С.Ф. Таранцов