

ПЛАН-ГРАФИК

(ВНИМАНИЕ!!!!(В ПЛАН –ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЯ)

выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе **1 квартал 2021 год**
 Место и время проведения: х.Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, с 14-00 час. **Ступени I(6-8лет) , II (9-10лет) , III (11-12лет), IV(13-15лет) , V(16-17лет) VI (18-24лет). VI(25-29лет), VII(30-39лет), VIII(40-49лет), IX(50-59лет), X(60-69лет), XI (70лет и старше)**

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения
1	Бег на: 30 метров	16.03.
	Или 60 метров	16.03.
	или 100 метров	16.03.
	челночный бег 3x10м(с) для 1 ступени	
2	1000 метров	17.03.
	1500 метров	17.03.
	2000 метров	17.03.
	3000 метров	17.03.
	Смешанное передвижение 1 км(2км 10, 11 ступени)	17.03.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	24.02.
	или рывок гири 16кг	24.02.
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	24.02.
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	24.02.
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	26.02.
Испытания по выбору		
5	Челночный бег 3x10м (с)	23.03.
6	Бег на: 30 метров	23.03. (для 8 ступени)
	Или бег 60 метров	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	19.03.
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	18.03.
9	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	24.03.
	Метание мяча весом 150гр	24.03.
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	25.03.
11	Плавание на 50м	26.03.

Руководитель центра тестирования в
 Минераловодском городском округе


 С.Ф.Таранцов

**ПЛАН-ГРАФИК
(ВНИМАНИЕ!!!!(В ПЛАН –ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТСЯ ИЗМЕНЕНИЯ))**

выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе **2 квартал 2021 год**
 Место и время проведения: х.Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, с 14-00 час. **Ступени** I(6-8лет) , II (9-10лет) , III (11-12лет), IV(13-15лет) , V(16-17лет) VI (18-24лет). VI(25-29лет), VII(30-39лет), VIII(40-49лет), IX(50-59лет), X(60-69лет), XI (70лет и старше)

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения	
1	Бег на: 30 метров	9.04.	11.05.
	Или 60 метров	9.04.	11.05
	или 100 метров	9.04.	11.05
	челночный бег 3x10м(с) для 1ступени		
2	1000 метров	13.04.	12.05
	1500 метров	13.04.	12.05
	или 2000 метров	13.04.	12.05
	3000 метров	13.04.	12.05
	Смешанное передвижение 1 км(2км 10, 11 ступени)	13.04.	12.05
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	14.04.	13.05
	или рывок гири 16кг	14.04.	13.05
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	14.04.	13.05
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14.04.	13.05
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	15.04.	14.05
Испытания по выбору			
5	Челночный бег 3x10м (с)	16.04.	4.06
6	Бег на 30 м (с)	16.04	4.06
	или бег на 60м (с)	(для 8ступени)	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	20.04.	8.06
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	21.04.	9.06
9	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	22.04.	10.06
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(к-во попаданий)	22.04.	10.06
	Метание мяча весом 150гр	22.04.	10.06
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	23.04.	11.06
11	Плавание на (25м) и 50м (мин.сек)	27.04.	15.06

Руководитель центра тестирования в
 Минераловодском городском округе


 С.Ф.Таранцов

ПЛАН-ГРАФИК
(ВНИМАНИЕ!!!!(В ПЛАН –ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЯ)
выполнение нормативов ВФСК «ГТО в Минераловодском городском округе

3 квартал 2021 год

Место и время проведения: х.Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, ул. Анджиевского №35 с 14-00 час.

Ступени

I(6-8лет) , II (9-10лет) , III (11-12лет). IV(13-15лет) . V(16-17лет) ,VI (18-24лет), VI(25-29лет), VII(30-39лет), VIII(40-49лет).

IX(50-59лет), X(60-69лет), XI (70лет и старше)

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения
1	Бег на: 30 метров	08.09.
	Или 60 метров	08.09.
	или 100 метров	08.09.
	Челночный бег 3x10м (с) для 1 ступени	08.09.
2	1000 метров	09.09.
	1500 метров	09.09
	или 2000 метров	09.09
	3000 метров	09.09
	Смешанное передвижение 1 км(2км 10, 11 ступени)	09.09
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10.09.
	или рывок гири 16кг	10.09.
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	10.09.
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10.09.
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	13.09.
Испытания по выбору		
5	Челночный бег 3x10м (с)	14.09.
6	Бег на 30 м (с)	14.09. (для 8ступени)
	Или бег на 60м (с)	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	16.09.
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	17.09.
9	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	22.09.
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(к-во попаданий)	22.09.
	Метание мяча весом 150гр	22.09.
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	23.09.
11	Плавание на (25м) и 50м (мин.сек)	24.09.

Руководитель центра тестирования в
 Минераловодском городском округе

 С.Ф.Таранцов

ПЛАН-ГРАФИК

(ВНИМАНИЕ!!!!(В ПЛАН –ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЯ)

Выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе **4 квартал 2021 год**
 Место и время проведения: х.Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, с 14-00 час. **Ступени:** I(6-8лет) , II (9-10лет)
 , III (11-12лет), IV(13-15лет) , V(16-17лет) , VI (18-24лет), VI(25-29лет), VII(30-39лет), VIII(40-49лет), IX(50-59лет),
 X(60-69лет), XI (70лет и старше)

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения
1	2	6
1	Бег на: 30 метров	04.10.
	Или 60 метров	04.10.
	или 100 метров	04.10.
2	1000 метров	06.10.
	1500 метров	06.10.
	или 2000 метров	06.10.
	3000 метров	06.10.
	Смешанное передвижение 1 км(2км 10, 11 ступени)	06.10.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	07.10.
	или рывок гири 16кг	07.10.
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	07.10.
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	07.10.
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	08.10.
Испытания по выбору		
5	Челночный бег 3х10м (с)	12.10.
6	Бег на 30 м (с)	12.10. (для 8ступени)
	Или бег на 60м (с)	
	Скандинавская ходьба на 3 км(мин.сек)	12.10.
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	13.10.
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	14.10.
9	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	15.10.
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(к-во попаданий)	15.10.
	Метание мяча весом 150гр	15.10.
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	19.10.
11	Плавание на (25м) и 50м (мин.сек)	20.10.

Руководитель центра тестирования в
 Минераловодском городском округе



С.Ф.Таранцов