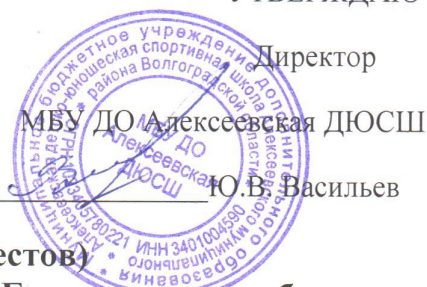


УТВЕРЖДАЮ



Директор

МБУ ДО Алексеевская ДЮСШ

Ю.В. Васильев

**План-график приема нормативов (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
на 2021 год**

Вид испытания	Возрастная степень	Дата и время проведения	Место проведения (место тестирования)
I- квартал			
<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - стрельба из пневматической винтовки 	I-XI	13.02.2021 г. в 09.00 ч.	Спортивный зал МБУ ДО Алексеевской ДЮСШ
<ul style="list-style-type: none"> - стрельба из пневматической винтовки 	I-XI	27.02.2021 г. в 09.00 ч.	Спортивный зал МБУ ДО Алексеевской ДЮСШ
<ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину с разбега - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - метание теннисного мяча в цель - метание спортивного снаряда - метание спортивного снаряда весом 700 г. - метание спортивного снаряда весом 500 г. - кросс по пересеченной местности – 1,5 км, 2 км., 3 км., 5 км. - смешанное передвижение по пересеченной местности 1,5 км 	I-XI	13.03.2021 г. в 09.00 ч.	Стадион
<ul style="list-style-type: none"> - челночный бег 3x10 м (с) - бег на 30 м - бег на 60 м - бег на 100 м. - бег на 1 км. - бег на 1 500 м. - бег на 3 км. , 3 км без учета времени. - бег на 2 км. - смешанное передвижение 1 км., 2 км. - скандинавская ходьба на 3 км. 	I-XI	19.03.2021 г. в 09.00 ч.	Стадион

Заявки принимаются до 08 февраля 2021 г.

Перед выполнением ВФСК ГТО необходимо прохождение медицинского осмотра.

Дополнительную информацию об организации тестирования ВФСК «ГТО», Вы можете узнать в МБУ ДО Алексеевской ДЮСШ тел. 3 -11- 36.