**ГРАФИК**

приема испытаний (тестов) ВФСК ГТО в муниципальном образовании Руднянский район Смоленской области для VI-XIступеней на 2017 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Виды испытаний | Дата проведения тестирования | Время  | Место тестирования |
| **VIступень (от 18 до 29 лет)** |  |
| 1.2.3.4.  | Бег на 100 м Бег на 2 км,на 3 кмПодтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кгПодтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полуНаклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | **13.05.****13.05.****11.02.****11.02.** | **13:00** | МБОУ «Средняя школа №1 города Рудня» (спортзал)Городской стадионТир (городской парк) |
| 5.6.7.8.9.10. | Прыжок в длину с разбегаили прыжок в длину с места толчком двумя ногамиМетание спортивного снаряда весом 500 г , 700 гПоднимание туловища из положения лёжа на спинеБег на лыжах на 3 км., 5 кмСтрельба из пневматической винтовки ( или электронного оружия) из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойкуПлавание на 50 м  | **11.02.****13.05.****11.02.****28.01.****18.03.** |  | По согласованию |
| **VII ступень ( от 30 до 39 лет)** |  |
| 1.2.3. | Бег на 2 км, на 3 кмПодтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кгПодтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полуНаклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | **13.05.****25.02.****25.02.** |  |  |
| 4.5.6.7.8.9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногамиПоднимание туловища из положения лёжа на спинеМетание спортивного снаряда весом 500 г , 700 гБег на лыжах на 3 км., на 5 кмСтрельба из пневматической винтовки ( или электронного оружия) из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойкуПлавание на 50 м | **25.02.****25.02.****13.05.****28.01.****18.03.** |  | По согласованию |
| **VIIIступень ( от 40 до 49 лет)** |  |
| 1.2.3. | Бег на 2 км или 3 кмПодтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кгПодтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полуНаклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | **13.05.****25.02.****25.02.** |  |  |
| 4.5.6.7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спинеБег на лыжах на 2 км , на 5 кмПлавание без учёта времени (50 м)Стрельба из пневматической винтовки ( или электронного оружия) из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку | **25.02.****4.02.**.**18.03.** |  | По согласованию |
| **IX ступень( от 50 до 59 лет)** |  |
| 1.2.3. | Бег на 2 км или 3 кмПодтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кгПодтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полуНаклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | **13.05.****4.03.****4.03.** |  |  |
| 4.5.6.7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спинеБег на лыжах на 2 км, на 5 кмПлавание без учёта времени (50 м)Стрельба из пневматической винтовки ( или электронного оружия) из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку | **4.03.****4.02.****18.03.** |  | По согласованию |
| **X ступень ( от 60 до 69 лет)** |  |  |
| 1.2.3. | Смешанное передвижение или скандинавская ходьба на 3 км., на 4 кмСгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамьюПоднимание туловища из положения лёжа на спине | **20.05.****25.03.****25.03.** |  |  |
| 4.5.6. | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полуПередвижение на лыжах на 3 км., на 4 кмПлавание без учёта времени (25 м) | **25.03****18.02.** |  | По согласованию |
| **XI ступень ( от 70 лет и старше)** |  |
| 1.2.3. | Смешанное передвижение или скандинавская ходьба на 2 км., на 3 кмСгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (скамью)Поднимание туловища из положения лёжа на спине | **20.05.****25.03.****25.03** |  |  |
| 4.5.6. | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полуПередвижение на лыжах на 2 км., на 3 кмПлавание без учёта времени (25 м) | **25.03****18.02.** |  | По согласованию |

Центр тестирования может вносить изменения в график приёма испытаний (место тестирования, дата и время).

Места тестирования : МБОУ «Средняя школа №1 города Рудня» (спортзал), городской стадион, тир городского парка.

В случае изменения графика, каждый заявленный участник будет проинформирован **минимум за 5 дней** до дня сдачи испытания.

По всем вопросам корректировки графика приема испытаний (тестов) обращаться в Центр тестирования.

Руководитель центра – Шутов Александр.

Телефон – 8-951-703-92-17 ;эл. почта – sacharud86@yandex.ru