**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 км  Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  Наклон 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 стадион  Тир (городской парк) |
| 5.  6.  7.  8.  9.  10. | Прыжок в длину с разбега  или прыжок в длину с места толчком двумя ногами  Метание спортивного снаряда весом 500 г , 700 г  Поднимание туловища из положения лёжа на спине  Бег на лыжах на 3 км., 5 км  Стрельба из пневматической винтовки ( или электронного оружия) из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку  Плавание 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 км  Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  Наклон 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 ногами  Поднимание туловища из положения лёжа на спине  Метание спортивного снаряда весом 500 г , 700 г  Бег на лыжах на 3 км., на 5 км  Стрельба из пневматической винтовки ( или электронного оружия) из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку  Плавание 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 км  Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  Наклон 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 спине  Бег на лыжах на 2 км , на 5 км  Плавание 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 км  Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  Наклон 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 спине  Бег на лыжах на 2 км, на 5 км  Плавание 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 км  Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую 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 полу  Передвижение на лыжах на 3 км., на 4 км  Плавание 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 км  Сгибание 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 полу  Передвижение на лыжах на 2 км., на 3 км  Плавание 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