

# ГРАФИК

## тестирования нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО 2020-2021 у.г.



№ п/п	Дата проведения	Время начала тестирования/время окончания тестирования	Время проведения испытания	Ступени	Наименование испытания
1	06.03.2021	10.00-12.00	10.00-10.20	1-2 ступени	Бег на лыжах на 1 км
			10.30-11.00	3 ступень	Бег на лыжах на 2 км
			11.00-12.00	4-5 ступень	Бег на лыжах на 3,5 км
2	20.03.2021	10.00-12.00	10.00-11.00	1-2 ступени	1.Метание мяча в цель (1 ступень); 2.Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ; 3.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ; 4.Челночный бег 3x10 ; 5.Прыжок в длину с места ; 6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине;
			11.00-12.00	3-5 ступени	
3	27.03.2021	10.00-11.00		3-5 ступени	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м
4	23.04.2021	10.00-13.00	10.00-10.30	1 ступень	Смешанное передвижение на 1000м Бег на 30 метров
			10.40-11.40	2 ступень	Бег на 30,60 метров Бег на 1000м Метание мяча весом 150г
			11.50-12.50	3 ступень	Бег на 30,60 метров Бег на 1500м ,2000м Метание мяча весом 150г
			13.00-14.00	4 ступень	Бег на 30,60 метров Бег на 2000м ,3000м Метание мяча весом 150г
			14.00-15.00	5 ступень	Бег на 30,60,100 метров Бег на 2000м ,3000м Метание спортивного снаряда весом 700г,500 г.

