

ПЛАН-ГРАФИК

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

выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе **1 квартал 2020 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	17.03.
	Или 60 метров	17.03.
	или100 метров челночный бег 3х10м(с) для 1ступени	17.03.
2	1000 метров	19.03.
	1500 метров	19.03.
	2000 метров	19.03.
	3000 метров	19.03.
	Смешанное передвижение 1 км(2км 10, 11 ступени)	19.03.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	27.02.
	или рывок гири 16кг	27.02.
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	27.02.
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27.02.
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	28.02.
Испытания по выбору		
5	Челночный бег 3х10м (с)	20.03.
6	Бег на: 30 метров	20.03. (для 8ступени)
	Или бег 60 метров	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	24.03.
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	23.03.
9	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	25.03.
	Метание мяча весом 150гр	25.03.
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	26.03.
11	Плавание на 50м	27.03.

Руководитель центра тестирования



С.Ф.Таранцов

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

выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе **2 квартал 2020 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	10.04.
	Или 60 метров	10.04.
	или 100 метров	10.04.
	челночный бег 3x10м(с) для 1ступени	
2	1000 метров	14.04.
	1500 метров	14.04.
	или 2000 метров	14.04.
	3000 метров	14.04.
	Смешанное передвижение 1 км(2км 10, 11 ступени)	14.04.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	16.04.
	или рывок гири 16кг	16.04.
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	16.04.
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16.04.
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	17.04.
Испытания по выбору		
5	Челночный бег 3x10м (с)	21.04.
6	Бег на 30 м (с)	21.04.(для 8ступени)
	или бег на 60м (с)	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	22.04.
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	23.04.
9	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	24.04.
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(к-во попаданий)	24.04.
	Метание мяча весом 150гр	24.04.
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	28.04.
11	Плавание на (25м) и 50м (мин.сек)	29.04.

Руководитель центра тестирования



С.Ф.Таранцов

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

3 квартал 2020 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 3х10м (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)	19.09
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)	11.09.
Испытания по выбору		
5	Челночный бег 3х10м (с)	8.09.
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)	18.09.
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(к-во попаданий)	18.09.
	Метание мяча весом 150гр	18.09.
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	22.09.
11	Плавание на (25м) и 50м (мин.сек)	23.09.

Руководитель центра тестирования

С.Ф.Таранцов

ПЛАН-ГРАФИК

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

Выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе **4 квартал** 2020 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	02.10.
	Или 60 метров	02.10.
	или 100 метров	02.10.
	Челночный бег 3x10м (с)	02.10.для 1 ступени
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 3x10м (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)	09.10.
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(к-во попаданий)	09.10.
	Метание мяча весом 150гр	09.10.
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	15.10.
11	Плавание на (25м) и 50м (мин.сек)	16.10.

Руководитель центра тестирования

 С.Ф.Таранцов