

ПЛАН-ГРАФИК
приема от населения выполнения нормативов ВФСК «ГТО»
в Минераловодском городском округе на 2017 год
Место и время проведения: х.Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, с 14-00 час.

I – II – III – IV – V – VI ступени

№ п/п	Вид испытания	Муж.	Дата проведения	Жен.	Дата проведения	Пересдача (по заявлению)
1	2	3	4	5	6	7
1	Бег на: 30 метров	I	13.09.17г.	I	13.09.17г.	06.10.17г.
	60 метров	IV, II, III	13.09.17г.	IV, II, III	13.09.17г.	06.10.17г.
	100 метров	V, VI	14.09.17г.	V, VI	14.09.17г.	06.10.17г.
	3 x 10м (челночный бег)	I	13.09.17г.	I	13.09.17г.	06.10.17г.
2	1000 метров	II	20.09.17г.	II	20.09.17г.	06.10.17г.
	1500 метров	III	20.09.17г.	III	20.09.17г.	06.10.17г.
	2000 метров	IV, V	21.09.17г.	IV, V, VI	21.09.17г.	06.10.17г.
	3000 метров	IV, V, VI	21.09.17г.	-	-	06.10.17г.
	Смешанное передвижение 1 км	I	20.09.17г.	I	20.09.17г.	06.10.17г.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	IV, V, VI, I, II, III	27.09.17г.	-	-	10.11.17г.
	или рывок гири 16кг	V, VI	27.09.17г.	-	-	10.11.17г.
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	I	27.09.17г.	IV, V, VI, I, II, III	27.09.17г.	10.11.17г.
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	I, II, III	28.09.17г.	IV, V, VI, I, II, III	28.09.17г.	14.11.17г.
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	V, VI	04.10.17г.	V, VI	04.10.17г.	17.11.17г.
	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на полу	I, II, III, IV	04.10.17г.	I, II, III, IV	04.10.17г.	17.11.17г.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	IV, V	10.10.17г.	IV, V, VI	11.10.17г.	01.11.17г.
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	I, II, III, IV, V, VI, VII	12.10.17г.	I, II, III, IV, V, VI, VII	13.10.17г.	02.11.17г.
7	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	V, VI	17.10.17г.	V, VI	18.10.17г.	03.11.17г.
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	I	17.10.17г.	I	18.10.17г.	03.11.17г.
	Метание мяча весом 150гр	II, III, IV	17.10.17г.	II, III, IV	18.10.17г.	03.11.17г.
8	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция	III, IV, V, VI	25.10.17г.	III, IV, V, VI	26.10.17г.	01.12.17г.
9	Плавание на 50м	III, IV, V, VI	30.10.17г.	III, IV, V, VI	31.10.17г.	08.12.17г.

IV – V – VI-VII-VIII ступени

№ п/п	Вид испытания	Муж.	Дата проведения	Жен.	Дата проведения	Пересдача (по заявлению)
1	2	3	4	5	6	7
1	Бег на: 60 метров	IV	23.03.17г	IV	23.03.17г	10.04.17г.
	100 метров	V,VI	23.03.17г.	V,VI	23.03.17г.	10.04.17г.
2	2000 метров	IV,V	05.04.17г	IV , V, VI , VII, VIII	05.04.17г.	24.04.17г.
	3000 метров	IV, V, VI, , VII,	05.04.17г.	-	-	24.04.17г.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	V, IV,VI, VII, VIII	16.02.17г.	-	-	06.03.17г.
	или рывок гири 16кг	V, VI	16.02.17г	-	-	06.03.17г.
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	-	-	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	VIII	-	IV, V, VI, VII, VIII,	02.03.17г	17.03.17г.
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	V, VI	27.02.17г.	V, VI	27.02.17г.	20.03.17г.
	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на полу	IV	27.02.17г.	IV	27.02.17г.	20.03.17г.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	IV, V,	11.04.17г	IV, V,VI, VII, VIII,	11.04.17г	03.05.17г.
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	IV, V,VI, VII	13.04.17г.	IV, V,VI, VII	13.04.17г.	05.05.17г.
7	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.),500гр (жен)	V, VI, VII	19.04.17г.	V, VI, VII	19.04.17г.	11.05.17г.
	Метание мяча весом 150гр	IV	19.04.17г.	IV	19.04.17г.	12.05.17г.
8	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция 10м	IV, V,VI, VII, VIII	25.04.17г.	IV, V,VI, VII, VIII	25.04.17г.	18.05.17г.
9	Плавание на 50м	IV, V,VI, VII, VIII	27.04.17г.	IV, V,VI, VII, VIII	27.04.17г.	22.05.17г.

VII – VIII – IX – X – XI ступени

№ п/п	Вид испытания	Муж.	Дата проведения	Жен.	Дата проведения	Пересдача (по заявлению)
1	2	3	4	5	6	7
1	Смешанное передвижение	X, XI	25.05.17г	X, XI	25.05.17г.	07.09.17г.
2	2000 метров	VIII, IX	25.05.17г	VII, VIII, IX	25.05.17г	07.09.17г.
	3000 метров	VII, VIII, IX	26.05.17г.	VIII, IX	25.05.17г.	07.09.17г.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	VII, VIII, IX	09.06.17г.	-		08.09.17г.
	или рывок гири 16кг	VII, VIII, IX	09.06.17г.	-		08.09.17г.
	или подтягивание из виса на низкой перекладине			VII, VIII, IX	09.06.17г.	08.09.17г.
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	VIII, IX, X, XI	08.06.17г.	VII, VIII, IX, X, XI	08.06.17г.	08.09.17г.
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	VII	06.06.17г.	VII	06.06.17г.	12.09.17г.
	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на полу	VIII, IX, X, XI	06.06.17г.	VIII, IX, X, XI	06.06.17г	12.09.17г.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	VIII, IX, X, XI	01.11.17г.	VII, VIII, IX, X, XI	01.11.17г.	12.12.17г.
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	VII	09.11.17г.	VII	09.11.17г.	15.12.17г.
7	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.),500гр (жен)	VII	01.06.17г.	VII	01.06.17г.	03.09.17г.
8	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция 10м	VII, VIII, IX	14.11.17г.	VII, VIII, IX	14.11.17г.	19.12.17г.
9	Плавание на 50м	VII, VIII, IX, X, XI	17.11.17г.	VII, VIII,- IX, X, XI	17.11.17г.	22.12.17г.

ПРИМЕЧАНИЕ: в План-график могут вноситься ИЗМЕНЕНИЯ!!!