

## График тестирования по видам испытаний комплекса ГТО

<b>Октябрь</b>			
Дата и время	Виды испытаний	Место тестирования	Возрастные категории
<b>09.10.17</b> Начало в 10:00	1. Бег 60 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег 2,3 км.	Спортивный зал	3(от11 до12лет) 4(от 13-15 лет)
<b>13.10.17</b> Начало в 10:00	1.Прыжок в длину с разбега 2. Метание мяча 150 г 3.Метание снаряда 500,700г.	Спортивный зал	3(от11 до12лет) 4(от 13-15 лет)
<b>18.10.17</b> Начало в 10:00	1. Бег 60 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег 2,3 км	Спортивный зал	3(от11 до12лет) 4(от 13-15 лет)
<b>30.10.17</b> Начало в 10:00	1.Прыжок в длину с разбега 2. Метание мяча 150 г 3.Метание снаряда 500,700г.	Спортивный зал	3(от11 до12лет) 4(от 13-15 лет)
<b>Ноябрь</b>			
<b>10.11.17</b> Начало в 10:00	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине. 2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 3. наклон вперед из положения, стоя на полу на гимнастической скамейки. 4. поднимание туловища из положения, лежа на спине. 5. подтягивание из виса на низкой перекладине.	Спортивный зал	3(от11 до12лет) 4(от 13-15 лет)
<b>11.11.17</b> Начало в 10:00	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине. 2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 3. наклон вперед из положения, стоя на полу на гимнастической скамейки. 4. поднимание туловища из положения, лежа на спине. 5. подтягивание из виса на низкой перекладине. 6. рывок гири 16 кг.	Спортивный зал	3(от11 до12лет) 4(от 13-15 лет)
<b>15.11.17</b> Начало в 10:00	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Челночный бег 3*10	Спортивный зал	3(от11 до12лет) 4(от 13-15 лет)
<b>Март</b>			
<b>06.03.18</b> Начало в 10:00	1.Бег 60 2. Прыжок в длину с разбега	Спортивный зал	3(от11 до12лет) 4(от 13-15 лет)

	3. Бег 2,3 км.		
<b>14.03.18</b> <b>Начало в 10:00</b>	1.Прыжок в длину с разбега 2. Метание мяча 150 г 3.Метание снаряда 500,700г.	Спортивный зал	3(от11 до12лет) 4(от 13-15 лет)
<b>23.03.18</b> <b>Начало в 10:00</b>	1. Бег 60 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег 2,3 км	Спортивный зал	3(от11 до12лет) 4(от 13-15 лет)
<b>27.03.18</b> <b>Начало в 10:00</b>	1.Прыжок в длину с разбега 2. Метание мяча 150 г 3.Метание снаряда 500,700г.	Спортивный зал	3(от11 до12лет) 4(от 13-15 лет)
<b>Апрель</b>			
<b>09.04.18</b> <b>Начало в 10:00</b>	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине. 2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 3. наклон вперед из положения, стоя на полу на гимнастической скамейки. 4. поднимание туловища из положения, лежа на спине. 5. подтягивание из виса на низкой перекладине.	Спортивный зал	3(от11 до12лет) 4(от 13-15 лет)
<b>10.04.18</b> <b>Начало в 10:00</b>	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине. 2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 3. наклон вперед из положения, стоя на полу на гимнастической скамейки. 4. поднимание туловища из положения, лежа на спине. 5. подтягивание из виса на низкой перекладине. 6. рывок гири 16 кг.	Спортивный зал	3(от11 до12лет) 4(от 13-15 лет)
<b>19.04.18</b> <b>Начало в 10:00</b>	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Челночный бег 3*10	Спортивный зал	3(от11 до12лет) 4(от 13-15 лет)