

СОГЛАСОВАНО
СОГЛАСОВАНО
СОГЛАСОВАНО
УТВЕРЖДЕНО

Начальник отдела образования,
физической культуры и спорта
администрации г. Лермонтова

М.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ДО ДЮСШ
г. Лермонтова

Д.В. Ващенко

График добровольного тестирования V-VI ступеней
в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
25.03 – 28.03.2022г.

мероприятие	виды испытаний	ступень	дата пров-ния	Судьи на испытаниях	время проведения	место проведения
Силовые нормативы	1)Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см(муж.)	V ступень (16-17лет)- VI ступень (18-24года)	25.03.2022	Стрельцов С.М. Игольников Т.В.	10.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова Игровой зал
	2)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или подтягивание на низкой перекладине (жен.)					
	3)Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	V ступень (16-17лет)- VI ступень (18-24года)	25.03.2022	Тетерина Д.А. Сюбаев Р.С.	10.30	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова Игровой зал

	4)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Тетерина Д.	25.03.2022	Тетерина Д.А. Сюбаев Р.С.	11.00	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова Игровой зал
Нормативы на гибкость	5)Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Вступень (16-17лет)- Vступень (18-24года)	25.03.2022	Тетерина Д.А. Игольникова Т.В.	11.30	Стадион МАУ ДО ДЮСШ г. Лермонтова Игровой зал
Беговые нормативы	6)Бег 30,60,100 м (с),	Вступень (16-17лет)- Vступень (18-24года)	26.03.2022	Стрельцов С.М. Игольникова Т.В.	10.00	Стадион МБОУ СОШ № 1 г. Лермонтова
	7)Челночный бег 3x10м(с)		26.03.2022	Стрельцов С.М. Игольникова Т.В.	10.30	
	8)Бег на 2 км,3 км (мин,с) км		26.03.2022	Стрельцов С.М. Игольникова Т.В.	11.00	
Силовые нормативы	10)Метание спортивного снаряда(теннисного мяча) весом 700г (м)- юноши весом 500г (м) – девушки	Вступень (16-17лет)- Vступень (18-24года)	26.03.2022	Стрельцов С.М. Игольникова Т.В.	11.00	Стадион МБОУ СОШ № 1 г. Лермонтова

Поход	11)Туристический поход с проверкой туристических навыков	27.03.2022	Игольникова Т.В. Стрельцов С.М.	10.00	г. Бештау
Кросс	12)Кросс на 3 км, 5 км (бег по пересеченной местности)	26.03.2022	Игольникова Т.В. Стрельцов С.М.	12.00	Стадион МБОУ СОШ № 1 г. Лермонтова
Плавание	13)Плавание на (25м),50 м (мин,с)	28.03.2022	Крылов В.Н. Стрельцов С.М.	11.00	Плавательный бассейн «Дельфин» г. Лермонтов

Предварительные заявки для участия в тестировании Комплекса «ГТО» подаются до 20.03.2022г. по e-mail: ofks-lermontov@mail.ru или в каб.72(84) администрации города Лермонтова тел. 8(928) 365-55-44 Стрельцов С.М. (Руководитель центра тестирования «ГТО»)

Заявки представленные позднее указанного срока, рассматриваться не будут

К заявке прилагаются следующие документы:

- 1 Согласие на обработку персональных данных;**
- 2 Медицинская справка о допуске (на спец. бланке) для сдачи тестирования Комплекса «ГТО» ;**
- 3 Ксерокопия паспорта или свидетельство о рождении;**

ВСЕ УЧАСТНИКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫ В БАЗЕ АИС ГТО, ИМЕТЬ ID НОМЕР.