**График сдачи нормативов ГТО**

**МАУ СДК «Губахинский» на 2018 год (сентябрь-декабрь)**

**Адрес: г. Губаха, ул. Мира, 30 тел. (34248) 44616**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тестирования | Ступень | Место проведения | Время начала тестирования | Тесты |
| **МБОУ СОШ № 25** | | | | |
| 13.09 | 1-3 ступени | Стадион | 15.00 | Бег на 30 и 60 м |
|  |  |  |  | Смешанное передвижение на 1000 м |
|  |  |  |  | Бег на 1500 и 2000 м |
|  |  |  |  | Метание мяча 150 г |
| 14.09 | 4-6 ступени | Стадион | 15.00 | Бег на 30, 60 и 100 м |
|  |  |  |  | Бег на 2000 и 3000 м |
|  |  |  |  | Метание спортивного снаряда 500 и 700 г |
| 18.10 | 1-3 ступени | Спортивный зал | 14.30 | Подтягивание на перекладине |
|  |  |  |  | Сгибание-разгибание рук |
|  |  |  |  | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Прыжок в длину с места |
| 19.10 | 4-6 ступени | Спортивный зал | 15.30 | Подтягивание на перекладине |
|  |  |  |  | Сгибание-разгибание рук |
|  |  |  |  | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Прыжок в длину с места |
| 14.11 | 1-3 ступени | Спортивный зал | 14.30 | Поднимание туловища |
|  |  |  |  | Челночный бег 3х10 м |
| 15.11 | 4-6 ступени | Спортивный зал | 15.30 | Поднимание туловища |
|  |  |  |  | Челночный бег 3х10 м |
| 21.11 | 3-6 ступени | Тир | 15.00 | Стрельба из пневматической винтовки |

Руководитель центра тестирования

«Губахинский» Ишманов Р. Г.