**График сдачи нормативов ГТО**

**МАУ СДК «Губахинский» на 2018 год (март – май)**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тестирования | Ступень  | Место проведения | Время начала тестирования | Тесты |
| **МАОУ ООШ № 2, МАОУ СОШ № 15** |
| 03.03 | 1-3 ступени | Лыжная трасса  | 15.00 | Бег на лыжах |
| 20.03 | 1 ступень  | Игровой зал  | 14.30 | Бег 30 метров |
|  |  |  |  | Прыжок в длину с места |
| 22.03 | 2-3 ступени  | Игровой зал  | 14.30 | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Поднимание туловища  |
| 27.03 | 2-3 ступени  | Игровой зал  | 14.30 | Бег 30 метров |
|  |  |  |  | Прыжок в длину с места |
| 29.03 | 1 ступень  | Игровой зал  | 14.30 | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Поднимание туловища  |
| 24.04 | 1 ступень  | Игровой зал  | 14.30 | Метание мяча в цель  |
|  |  |  |  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу  |
|  |  |  |  | Подтягивание |
| 26.04 | 2-3 ступени  | Игровой зал  | 14.30 | Метание мяча 150 г  |
|  |  |  |  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу  |
|  |  |  |  | Подтягивание  |
| 26.04 | 3-5 ступени  | Игровой зал  | 15.30 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу  |
|  |  |  |  | Подтягивание  |
|  |  |  |  | Наклон вперед |
|  |  |  |  | Поднимание туловища  |
| 27.04  | 1 ступень  | Бассейн  | 13.00 | Плавание 25 м |
|  | 2-5 ступени  | Бассейн  | 14.00 | Плавание 50 м |
| 15.05 | 1 ступень  | Стадион  | 15.00 | Смешанное передвижение на 1000 м |
| 17.05 | 2-3 ступени (нач. школа)  | Стадион  | 15.00 | Бег на 1000, 1500 и 2000 м |
| 17.05 | 3-5 ступени  | Стадион  | 16.00 | Бег на 1500, 2000 и 3000 мМетание мяча и снаряда  |

Руководитель центра тестирования

«Губахинский» Ишманов Р. Г.