**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 |
| **МАОУ ООШ № 2** |
| 18.09 | 3-5 ступени  | Стадион  | 15.00 | Бег на 60 м  |
|  |  |  |  | Бег на 30 м  |
|  |  |  |  | Бег на 1500, 2000, 3000 м |
|  |  |  |  | Метание мяча 150 г |
|  |  |  |  | Метание спортивного снаряда 500 и 700 г  |
| 14.11 | 3-5 ступени  | Спортивный зал  | 15.30 | Подтягивание на перекладине  |
|  |  |  |  | Сгибание-разгибание рук  |
|  |  |  |  | Наклон вперед  |
|  |  |  |  | Прыжок в длину с места  |
| 15.11 | 3-5 ступени  | Спортивный зал  | 15.30 | Поднимание туловища  |
|  |  |  |  | Челночный бег 3х10 м  |
| 05.12 | 3-5 ступени  | Тир  | 15.30 | Стрельба из пневматической винтовки  |

Руководитель центра тестирования

«Губахинский» Ишманов Р. Г.