

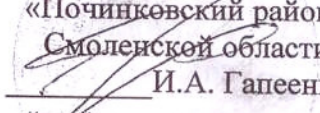
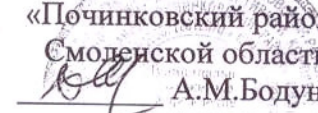
<p>СОГЛАСОВАНО: Начальник Отдела Молодёжной политики, Физической культуры и спорта Администрации муниципального образования «Починковский район» Смоленской области  И.А. Гапеенков « » _____</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор Муниципального Бюджетного Учреждения «Спортивный комплекс» Администрации муниципального образования «Починковский район» Смоленской области  А.М. Бодунов « » _____</p>
---	---

График приёма нормативов испытаний ГТО
(тестов) г. Починок

№	Место проведения	Дата проведения приёма нормативов испытаний (тестов)	Виды испытаний
1	Пу-29	5-11 ступень С 10:00-13:00	ЛЫЖИ 5 ступень юноши 5 км, (мин., сек.) девушки 3 км (мин., сек.) 6 ступень 5 км (мин., сек.) 7-11 в зависимости от возраста
2	спортзале ДЮСШ г. Починок	5-6 ступень 01.11.2016 10:00-12:00	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз), наклон вперёд с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лёжа на спине
3	Спорткомплекс Юность (плавание) Стрельба (стадион)	5-11 ступень 22.03.2017 10:00-14:00	Плавание. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)
4	стадион	5-6 ступень 29.03.2017 11:00-14:00	Бег на 100м (сек.), 2км(мин., сек), 3км, метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (м)
5	Спорткомплекс Юность (плавание)	26.04.2017 1-2 ступень 27.04.2017 3-4 ступень 10:00-13:00	Плавание 1-ступень 10м, 15м, без учёта времени 2-ступень 25м, 50м, без учёта времени 3-4 ступень 50м. (мин. С.)
6	стадион	1ступень 15.05.2017 С 9:00-13:00	Бег на 30м (сек.), смешанное передвижение 1км, (без учёта времени), наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, сгибание и

			разгибание рук в упоре лёжа или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине
7	стадион	16.05.2017 1 ступень С 10:00-12:00	Метание теннисного мяча в цель количество раз, прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
8	стадион	2ступень 18.05.2017 С 9:00-13-00	Бег на 60м (сек.), 1км (мин., сек), наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)
9	стадион	2ступень 19.05.2017 С 9:00-12-00	Метание мяча весом 150 г (м), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см),
10	стадион	3ступень 22.05.2017 С 9:00-1300	Бег на 60м (сек.), 1,5км (мин., сек.), наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на пол, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)
11	стадион	3ступень 23.05.2017 С 10:00-12-00	Метание мяча весом 150 г (м), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)
	стадион	4ступень 25.05.2017 С 9:00-13-00	Бег на 60м (сек), 2 км (мин., сек.) наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на пол, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-

			во раз)
12	стадион	4ступень 26.05.2017 С 10:00-13-00	Метание мяча весом 150 г (м), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки), поднятие туловища из положения лёжа на спине
13	стадион	6 – 11 ступени 03.06.2017 С 10:00-14-00	Нормативы сдаются по выбору сдающего (не более 4 в день)