ПЛАН-ГРАФИК

пересдачи нормативов ВФСК «ГТО»

в Минераловодском городском округе на 2017 год

Место и время проведения: х.Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, с 14-00 час.

**I – II – III – IV – V – VI- VII-VIII- IХ-Х- Х I -ступени**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид испытания | Муж.  ступени | Дата  проведения | Жен.  ступени | Дата  проведения | Пересдача |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **1** | Бег на: 30 метров | **1** | **25.09.17г.** | **1** | **25.09.17г.** | **10.10.17г.**  24.10.17г. |
| 60 метров | **2,3,4** | **25.09.17г.** | **2,3,4** | **25.09.17г.** |
| 100 метров | **5,6** | **25.09.17г.** | **5,6** | **25.09.17г.** |
| 3 х 10м (челночный бег) | **1** | **25.09.17г.** | **1** | **25.09.17г.** |
| **2** | 1000 метров | **2** | **26.09.17г.** | **2** | **26.09.17г.** | **11.10.17г**.  25.10.17г. |
| 1500 метров | **3** | **26.09.17г.** | **3** | **26.09.17г.** |
| 2000 метров | **3,4,5,8,9** | **26.09.17г.** | **3,4,5,6,7,8,9** | **26.09.17г.** |
| 3000 метров | **4,5,6,7** | **26.09.17г.** |  | **26.09.17г.** |
| Смешанное передвижение 1 км( 2км 10, 11 ступени) | **1,10,11** | **26.09.17г.** | **1,10,11** | **26.09.17г.** |
| или скандинавская ходьба на 3 км | **10,11** | **26.09.17г.** | **10,11** | **26.09.17г.** |
| **3** | Подтягивание из виса на высокой перекладине | **1,2,3,4,5,6,7,8,9** | **27.09.17г.** | **-** | **-** | **12.10.17г**.  27.10.17г. |
| или рывок гири 16кг | **5,6,7,8,9** | **27.09.17г.** | **-** | **-** |
| или подтягивание из виса на низкой перекладине | **1** | **27.09.17г.** | **1,2,3,4,5,6,7,8,9** | **27.09.17г.** |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **1,2,3,8,9,10,11** | **27.09.17г.** | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **27.09.17г.** |
| **4** | Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | **5,6,7,8,9,10,11** | **28.09.17г.** | **5,6,7,8,9,10,11** | **28.09.17г.** | **13.10.17г**  30.10.17г |
| Наклон из положения стоя с прямыми ногами на полу | **1,2,3,4** | **28.09.17г.** | **1,2,3,4** | **28.09.17г.** |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | **4,5,8,9,10,11** | **02.10.17г.** | **4,5,6,7,8,9,10,11** | **02.10.17г.** | **17.10.17г.**  01.11.17г |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | **1,2,3,4,5,6,7** | **03.10.17г.** | **1,2,3,4,5,6,7** | **03.10.17г.** | **18.10.17г.**  02.11.17г. |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен) | **5,6,7** | **29.09.17** | **5,6,7** | **29.09.17г** | **16.10.17г**.  31.10.17г |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м | **1** | **29.09.17г.** | **1** | **29.09.17** |
| Метание мяча весом 150гр | **2,3,4** | **29.09.17г.** | **2,3,4** | **29.09.17** |
| 8 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м) | **3,4,5,6,7,8,9** | **04.10.17г.** | **3,4,5,6,7,8,9** | **04.10.17г.** | **19.10.17г.**  03.11.17г |
| 9 | Плавание на 50м | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **05.10.17г.** | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **05.10.17г** | **20.10.17г.**  08.11.17г. |

Руководитель Центра тестирования ВФСК ГТО МГО С.Ф.Таранцов