

ПЛАН-ГРАФИК

(ВНИМАНИЕ!!!!(В ПЛАН –ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЯ)

выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе **1 квартал 2019 год**
 Место и время проведения: х.Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, с 14-00 час. **Ступени I(6-8лет) , II (9-10лет) , III (11-12лет), IV(13-15лет) , V(16-17лет) VI (18-24лет), VI(25-29лет), VII(30-39лет), VIII(40-49лет), IX(50-59лет), X(60-69лет), XI (70лет и старше)**

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения	К-во испытаний для получения знака отличия комплекса ГТО
1	Бег на: 30 метров	15.03.19г.	4,5,6ст. девушки, юноши Золотой знак- 9 Серебряный знак-8 Бронзовый знак- 7
	Или 60 метров	15.03.19г.	
	или 100 метров	15.03.19г.	
2	1000 метров	19.03.19г.	
	1500 метров	19.03.19г.	
	2000 метров	19.03.19г.	
	3000 метров	19.03.19г.	
	Смешанное передвижение 1 км(2км 10, 11 ступени)	19.03.19г.	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	27.02.19г.	1ст. девочки, мальчики Золотой знак- 7 Серебряный знак-6 Бронзовый знак-6
	или рывок гири 16кг	27.02.19г.	
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	27.02.19г.	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27.02.19г.	
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	28.02.19г.	
Испытания по выбору			
5	Челночный бег 3x10м (с)	20.03.19г.	2, 3 ст. девочки, мальчики Золотой знак- 8 Серебряный знак-7 Бронзовый знак-7
6	Бег на: 30 метров	20.03.19г.	
	Или бег 60 метров	20.03.19г.	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	22.03.19г.	7ст. жен., муж. Золотой знак- 8 Серебряный знак-7 Бронзовый знак- 6
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	21.03.19г.	
9	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	25.03.19г.	8 и 9 ст. жен., муж. Золотой знак- 7 Серебряный знак-5 Бронзовый знак- 5
	Метание мяча весом 150гр	25.03.19г.	
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	26.03.19г.	10 и 11 ст. женщины, мужчины Золотой знак- 5 Серебряный знак-4 Бронзовый знак-4
11	Плавание на 50м	27.03.19г.	

Руководитель Центра тестирования ВФСК ГТО
 в Минераловодском городском округе



С.Ф.Таранцов

ПЛАН-ГРАФИК
(ВНИМАНИЕ!!!!(В ПЛАН –ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЯ))

выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе **2 квартал 2019 год**
 Место и время проведения: х.Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, с 14-00 час. **Ступени I(6-8лет), II (9-10лет), III (11-12лет), IV(13-15лет), V(16-17лет) VI (18-24лет), VI(25-29лет), VII(30-39лет), VIII(40-49лет), IX(50-59лет), X(60-69лет), XI (70лет и старше)**

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения	К-во испытаний для получения знака отличия комплекса ГТС
1	Бег на: 30 метров	10.04.19г.	4,5,6ст. девушки, юноши Золотой знак- 9 Серебряный знак-8 Бронзовый знак- 7
	Или 60 метров	10.04.19г.	
	или 100 метров	10.04.19г.	
2	1000 метров	12.04.19г.	7ст. женщины, мужчины Золотой знак- 8 Серебряный знак-7 Бронзовый знак- 6
	1500 метров	12.04.19г.	
	или 2000 метров	12.04.19г.	
	3000 метров	12.04.19г.	
	Смешанное передвижение 1 км(2км 10, 11 ступени)	12.04.19г.	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	17.04.19г.	8 и 9 ст. женщины, мужчины Золотой знак- 7 Серебряный знак-5 Бронзовый знак- 5
	или рывок гири 16кг	17.04.19г.	
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	17.04.19г.	
4	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17.04.19г.	10 и 11 ст. женщины, мужчины Золотой знак- 5 Серебряный знак-4 Бронзовый знак-4
	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	18.04.19г.	
Испытания по выбору			
5	Челночный бег 3x10м (с)	22.04.19г.	1ст. девочки, мальчики Золотой знак- 7 Серебряный знак-6 Бронзовый знак-6
6	Бег на 30 м (с)	22.04.19г.	
	или бег на 60м (с)	22.04.19г.	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	24.04.19г.	2, 3 ст. девочки, мальчики Золотой знак- 8 Серебряный знак-7 Бронзовый знак-7
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	25.04.19г.	
9	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	26.04.19г.	
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(к-во попаданий)	26.04.19г.	
	Метание мяча весом 150гр	26.04.19г.	
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя	29.04.19г.	
	или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	29.04.19г.	
11	Плавание на (25м) и 50м (мин.сек)	30.04.19г.	

Руководитель Центра тестирования ВФСК ГТО
 в Минераловодском городском округе


 С.Ф.Таранцов

ПЛАН-ГРАФИК
(ВНИМАНИЕ!!!!(В ПЛАН –ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЯ)
выполнение нормативов ВФСК «ГТО в Минераловодском городском округе

3 квартал 2019 год

Место и время проведения: х.Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, ул. Анджиевского №35 с 14-00 час.

Ступени

I(6-8лет), II (9-10лет), III (11-12лет), IV(13-15лет), V(16-17лет), VI (18-24лет), VI(25-29лет), VII(30-39лет), VIII(40-49лет), IX(50-59лет), X(60-69лет), XI (70лет и старше)

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения	К-во испытаний для получения знака отличия комплекса ГТО
1	Бег на: 30 метров	6.09.19г.	4,5,6ст. девушки, юноши Золотой знак- 9 Серебряный знак-8 Бронзовый знак- 7
	Или 60 метров	6.09.19г.	
	или 100 метров	6.09.19г.	
	Челночный бег 3x10м (с)	6.09.19г.	
2	1000 метров	10.09.19г.	7ст. женщины, мужчины Золотой знак- 8 Серебряный знак-7 Бронзовый знак- 6
	1500 метров	10.09.19г.	
	или 2000 метров	10.09.19г.	
	3000 метров	10.09.19г.	
	Смешанное передвижение 1 км(2км 10, 11 ступени)	10.09.19г.	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	11.09.19г.	8 и 9 ст. женщины, мужчины Золотой знак- 7 Серебряный знак-5 Бронзовый знак- 5
	или рывок гири 16кг	11.09.19г.	
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	11.09.19г.	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	11.09.19г.	
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	12.09.19г.	Серебряный знак-4 Бронзовый знак-4
Испытания по выбору			
5	Челночный бег 3x10м (с)	16.09.19г.	1ст. девочки, мальчики Золотой знак- 7 Серебряный знак-6 Бронзовый знак-6
6	Бег на 30 м (с)	16.09.19г.	
	Или бег на 60м (с)	16.09.19г.	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	19.09.19г.	2, 3 ст. девочки, мальчики Золотой знак- 8 Серебряный знак-7 Бронзовый знак-7
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	20.09.19г.	
9	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	24.09.19г.	
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(к-во попаданий)	24.09.19г.	
	Метание мяча весом 150гр	24.09.19г.	
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	25.09.19г.	
11	Плавание на (25м) и 50м (мин.сек)	26.09.19г.	

Руководитель Центра тестирования ВФСК ГТО
 в Минераловодском городском округе



С.Ф.Таранцов

ПЛАН-ГРАФИК

(ВНИМАНИЕ!!!!(В ПЛАН –ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЯ)

Выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе 4 квартал 2019 год
 Место и время проведения: х.Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, с 14-00 час. **Ступени:** I(6-8лет), II (9-10лет), III (11-12лет), IV(13-15лет), V(16-17лет), VI (18-24лет), VI(25-29лет), VII(30-39лет), VIII(40-49лет), IX(50-59лет), X(60-69лет), XI (70лет и старше)

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения	К-во испытаний для получения знак
1	2	6	7
1	Бег на: 30 метров	03.10.2019г.	4,5,6ст. девушки, юноши Золотой знак- 9 Серебряный знак-8 Бронзовый знак- 7
	Или 60 метров	03.10.2019г.	
	или 100 метров	03.10.2019г.	
	Челночный бег 3x10м (с)	03.10.2019г.	
2	1000 метров	04.10.2019г.	7ст. женщины, мужчины Золотой знак- 8 Серебряный знак-7 Бронзовый знак- 6
	1500 метров	04.10.2019г.	
	или 2000 метров	04.10.2019г.	
	3000 метров	04.10.2019г.	
	Смешанное передвижение 1 км(2км 10, 11 ступени)	04.10.2019г.	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	09.10.2019г.	8 и 9 ст. женщины, мужчины Золотой знак- 7 Серебряный знак-5 Бронзовый знак- 5
	или рывок гири 16кг	09.10.2019г.	
	или подтягивание из виса на низкой перекладине	09.10.2019г.	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	09.10.2019г.	
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	10.10.2019г.	10 и 11 ст. женщины, мужчины Золотой знак- 5 Серебряный знак-4 Бронзовый знак-4
Испытания по выбору			
5	Челночный бег 3x10м (с)	11.10.2019г.	1ст. девочки, мальчики Золотой знак- 7 Серебряный знак-6 Бронзовый знак-6
6	Бег на 30 м (с)	11.10.2019г.	
	Или бег на 60м (с)	11.10.2019г.	
	Скандинавская ходьба на 3 км(мин.сек)	11.10.2019г.	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	15.10.2019г.	2, 3 ст. девочки, мальчики Золотой знак- 8 Серебряный знак-7 Бронзовый знак-7
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	16.10.2019г.	
9	Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен)	17.10.2019г.	
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(к-во попаданий)	17.10.2019г.	
	Метание мяча весом 150гр	17.10.2019г.	
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м)	18.10.2019г.	
11	Плавание на (25м) и 50м (мин.сек)	23.10.2019г.	

Руководитель Центра тестирования ВФСК ГТО
 в Минераловодском городском округе

 С.Ф.Таранцов