

«УТВЕРЖДАЮ»  
Глава Администрации  
МР «Дзержинский район»

А.В. Пичугин

План мероприятий  
по выполнению испытаний (тестов) и нормативов  
всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО  
на январь 2018 года.  
РЦТ МР «Дзержинский район»

Дата тестирования	Вид испытания (тест)	Место проведения	Время проведения	Степень	Примечание ответственные
9-30 января 2018 г.	Смешанное передвижение на 1000 м	МКДУ д/с «Умка» п. Товарково, МКОУ Товарковская СОШ № 1, Дом Спорта п. Товарково	С 11-00 часов	I-XI ступень	Тимошинин С.С.
	Челночный бег 3x10 м				
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
	Подтягивание из виса на высокой перекладине				
	Подтягивание из виса на низкой перекладине				
	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу				
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м				
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
	Рывок гири 16 кг				
9-30 января 2018 г.	Бег на лыжах 1,2,3,5 км	МКУ СН «Спорт» г. Кондрово (Дом Спорта)	С 15-00 часов	I-XI ступень	Васильянов А.С. Гирлин А.Н.
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)				
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
	Подтягивание из виса на высокой перекладине				
	Подтягивание из виса на низкой перекладине				
	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу				
	Поднимание туловища лёжа на полу				
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
	Рывок гири 16 кг				
Бег на лыжах 1,2,3,5 км					

9-30 января 2018 г.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	МКОУ «Пятовская СОШ»	С 15-00 часов	I-XI ступень	Машковцев А.В.
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
	Подтягивание из виса на низкой перекладине				
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
	Подтягивание из виса на высокой перекладине				
	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу				
	Поднимание туловища лёжа на полу				
	Рывок гири 16 кг				
	Бег на лыжах 1,2,3,5 км				
9-30 января 2018 г.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	МКОУ «Лев-Толстовская СОШ»	С 15-00 часов	I-XI ступень	Кувшинов Е.И.
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
	Поднимание туловища лёжа на полу (за 1 мин)				
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
	Подтягивание из виса на высокой перекладине				
	Подтягивание из виса на низкой перекладине				
	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу				
	Поднимание туловища лёжа на полу (кол-во раз)				
	Рывок гири 16 кг				
Бег на лыжах 1,2,3,5 км					
9-30 декабря 2018 г.	Плавание (50м, 25 м )	Кондровский детский дом –школа (по договорённости)	С 10-00 часов	I-XI ступень	Котова Е.А.

Руководитель РЦТ



И.Я. Прохоровский