



**План мероприятий  
по выполнению испытаний (тестов) и нормативов  
всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО  
на февраль 2019 года.  
РЦТ МР «Дзержинский район»**

Дата тестирования	Вид испытания (тест)	Место проведения	Время проведения	Степень	Примечание ответственные
1-28 февраля 2019 г.	Бег 30 м, 60 м, 100 м.	МКОУ Товарковская СОШ № 1, Дом Спорта п. Товарково	с 11-00 до 17-00 часов	I-XI степень	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				
	Метание теннисного мяча в цель (6 м.)				
	Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км				
	Передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км				
	Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км, 2 км, 3 км				
	Кросс на 2 км, 3 км, 5 км (бег по пересечённой местности)				
1-28 февраля 2019 г.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	МКУ СН «Спорт» г. Кондрово (Дом Спорта)	с 14-00 до 18-00 часов	I-XI степень	Васильянов А.С.
	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 30 м, 60 м, 100 м.				
	Метание теннисного мяча в цель (6 м.)				
	Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км				
	Передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км				
	Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км, 2 км, 3 км				
	Кросс на 2 км, 3 км, 5 км (бег по пересечённой местности)				

<p>1-28 февраля 2019 г.</p>	<p>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 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 30 м, 60 м, 100 м. Метание спортивного снаряда 150 гр. Метание теннисного мяча в цель (6м.) Бег на лыжах на 1 км, 2 км., 3 км, 5 км Передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км, 2 км, 3 км Кросс на 2 км, 3 км, 5 км (бег по пересечённой местности)</p>	<p>МКОУ «Пятовская СОШ»</p> <p>МКУ СН «Спорт» г. Кондрово (Дом Спорта)</p>	<p>с 15-00 часов до 18-00 часов</p>	<p>I-XI ступень</p>	<p>Машковцев А.В. Васильянов А.С.</p>
<p>1-28 февраля 2019 г.</p>	<p>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 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 30 м, 60 м, 100 м. Метание спортивного снаряда 150 гр. Метание теннисного мяча в цель (6м.) Бег на лыжах на 1 км, 2 км., 3 км, 5 км Передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км, 2 км, 3 км Кросс на 2 км, 3 км, 5 км (бег по пересечённой местности)</p>	<p>МКОУ «Лев-Толстовская СОШ»</p>	<p>с 15-00 часов до 18-00 часов</p>	<p>I-XI ступень</p>	<p>Ульяночкин А.С.</p>
<p>1-28 февраля 2019 г.</p>	<p>Плавание (25м, 50м)</p>	<p>Кондровский детский дом – школа (бассейн) (по договорённости)</p>	<p>с 10-00 часов до 14-00 часов</p>	<p>I-XI ступень</p>	<p>Котова Е.А.</p>

Руководитель РЦТ



И.И. Прохоровский