


«УТВЕРЖДАЮ»
 Временно исполняющий
 обязанности главы
 Администрации
 Дзержинского района
 В.В. Грачев



**План мероприятий
 по выполнению испытаний (тестов) и нормативов
 всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО
 на март 2020 года
 ЦТ МР «Дзержинский район»**

Дата тестирования	Вид испытания (тест)	Место проведения	Время проведения	Степень	Примечание ответственные
2-31 марта 2020 г.	Смешанное передвижение на 1000 м	МКОУ Товарковская СОШ № 1	с 11-00 до 17-00 часов	I-XI степень	Тимошин 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 лба на полу				
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м				
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
	Рывок гири 16 кг				
	Бег 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м				
	Метание спортивного снаряда 150 гр, 500 гр, 700 гр				
	Метание теннисного мяча в цель (6м.)				
	Скандинавская ходьба (3 км)				
	Смешанное передвижение 2000 м				
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью				
Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула					
Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км*					

<p>2-31 марта 2020 г.</p>	<p>Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)</p> <p>Смешанное передвижение на 1000 м</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса на низкой перекладине</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу</p> <p>Поднимание туловища лежа на полу</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p> <p>Рывок гири 16 кг</p> <p>Бег 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м</p> <p>Метание спортивного снаряда 150 гр., 500 гр., 700 гр</p> <p>Метание теннисного мяча в цель (6 м.)</p> <p>Скандинавская ходьба (3 км)</p> <p>Смешанное передвижение 2000 м</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула</p> <p>Бег на лыжах на 1 км, 2 км., 3 км, 5 км*</p>	<p>МКУ СН «Спорт» г. Кондрово (Дом Спорта)</p>	<p>с 14-00 до 18-00 часов</p>	<p>VI-XI ступень</p>	<p>Васильянов А.С. Королева О.Н.</p>
<p>2-31 марта 2020 г.</p>	<p>Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)</p> <p>Смешанное передвижение на 1000 м</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Подтягивание из виса на низкой перекладине</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу</p> <p>Поднимание туловища лежа на полу</p> <p>Рывок гири 16 кг</p> <p>Бег 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м</p> <p>Метание спортивного снаряда 150 гр., 500 гр., 700 гр</p> <p>Метание теннисного мяча в цель (6м.)</p> <p>Скандинавская ходьба (3 км)</p> <p>Смешанное передвижение 2000 м</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула</p> <p>Бег на лыжах на 1 км, 2 км., 3 км, 5 км*</p>	<p>МКОУ «Ятвская 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>

2-31 марта 2020 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 до 18-00 часов	I-XI ступень	Ульяновичи А.С.
	Смешанное передвижение на 1000 м				
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
	Поднимание туловища лёжа на полу (за 1 мин)				
	Наклон вперёд 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, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м				
	Метание спортивного снаряда 150 гр, 500 гр., 700 гр				
	Метание теннисного мяча в цель (6м.)				
	Скандинавская ходьба (3 км)				
	Смешанное передвижение 2000 м				
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастическую скамью					
Сгибание и разгибание рук в упоре о силовые стулья					
Бег на лыжах на 1 км, 2 км., 3 км, 5 км*	Кондровский детский дом - школа (бассейн) (по договорённости)	с 10-00 часов до 14-00 часов	I-XI ступень	Котова Е.А.	
2-31 марта 2020 г.					Плывание (25м, 50м)

Бег на лыжах на 1 км, 2 км., 3 км, 5 км* - при наличии снежного покрова.

Руководитель РЦТ



А.А. Писарен