УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель главы Администрации
Дзержинского района

М.В. Канищева

Плак мероприятий
по выполнению испытаний (тестов) и нормативов
всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО среди всех категорий населения
на декабрь 2023 года
РЦТ МР «Дзержинский район»

Даты проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения	Ступень
1-29 декабря 2023	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Рывок гири 16 кг Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, за 30 сек (6-7 лет) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Прыжок в длинну с места толчком двумя ногами Метание тенисного мяча в цель Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками (6-7 лет) Метание спортивного снаряда 500, 700 г Челночный бег 3х10 м Бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м Шестиминутный бег (6 – 7 лет) Смешанное передвижение по пересеченной местности (6-7 лет) Скандинавская ходьба на 3 км Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 с), 1 мин Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) Кросс (бег по пересечённой местности) на 2, 3, 5 км	с 11-00 до 17-00 часов	МКОУ Товарковская СОШ № 1, Дом Спорта п. Товарково (Ленина, 31)	I –XVIII ступень

1-29 ноября 2023 г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Рывок гири 16 кг Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, за 30 сек (6-7 лет) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Прыжок в длинну с места толчком двумя ногами Метание тенисного мяча в цель Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками (6-7 лет) Метание спортивного снаряда 500, 700 г Челночный бег 3х10 м Бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м Шестиминутный бег (6 – 7 лет) Смешанное передвижение по пересеченной местности (6-7 лет) Скандинавская ходьба на 3 км Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 с), 1 мин Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) Кросс (бег по пересечённой местности) на 2, 3, 5 км	с 14-00 до 18-00 часов	МКУ СН «Спорт» г. Кондрово (Дом Спорта)	I –XVIII ступень
1-29 ноября 2023 г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Рывок гири 16 кг Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, за 30 сек (6-7 лет) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Прыжок в длинну с места толчком двумя ногами Метание тенисного мяча в цель Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками (6-7 лет) Метание спортивного снаряда 500, 700 г Челночный бег 3х10 м Бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м Шестиминутный бег (6 – 7 лет) Смешанное передвижение по пересеченной местности (6-7 лет) Скандинавская ходьба на 3 км Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 с), 1 мин Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) Кросс (бег по пересечённой местности) на 2, 3, 5 км	с 15-00 до 18-00 часов	МКОУ «Пятовская СОШ»	I –XVIII ступень

1-29 ноября 2023 г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Рывок гири 16 кг Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, за 30 сек (6-7 лет) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Прыжок в длинну с места толчком двумя ногами Метание тенисного мяча в цель Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками (6-7 лет) Метание спортивного снаряда 500, 700 г Челночный бег 3х10 м Бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м Шестиминутный бег (6 – 7 лет) Смешанное передвижение по пересеченной местности (6-7 лет) Скандинавская ходьба на 3 км Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 с), 1 мин Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) Кросс (бег по пересечённой местности) на 2, 3, 5 км	с 15-00 до 18-00 часов	МКОУ «Лев-Толстовская СОШ»	I –XVIII ступень
1-29 ноября 2023 г.	Плавание до 25 м (6-7 лет), 25 м, 50 м.	с 10-00 до 14-00 часов	Кондровский детский дом –школа (бассейн) (по договорённости)	I –XVIII ступень

Для участия необходимо предоставить: УИН – номер участника, медицинский допуск (справка), документ удостоверяющий личность.

**** План может корректироваться.**
Зимние виды (Бег на лыжах 1 км, 3 км., 5 км.) исходя из погодных условий.

ИСП. Семиешкина О.А.
89105173132