

**УТВЕРЖДАЮ»**  
 Заместитель главы Администрации  
 Дзержинского района  
  
**М.В. Канищева**



**План мероприятий**  
**по выполнению испытаний (тестов) и нормативов**  
**всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО среди всех категорий населения**  
**на февраль 2024 года**  
**РЦТ МР «Дзержинский район»**

Даты проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения	Степень
<b>1-29 февраля 2024 г.</b>	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 длину с места толчком двумя ногами Метание теннисного мяча в цель Бросок набивного мяча ( 1 кг) двумя руками ( 6-7 лет) Метание спортивного снаряда 500, 700 г Челночный бег 3x10 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) Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км	с 11-00 до 17-00 часов	МКОУ Товарковская СОШ № 1,  Дом Спорта п. Товарково (Ленина, 31)	I –XVIII ступень

<p><b>1-29 февраля 2024 г.</b></p>	<p>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 длину с места толчком двумя ногами          Метание теннисного мяча в цель          Бросок набивного мяча ( 1 кг) двумя руками ( 6-7 лет)          Метание спортивного снаряда 500, 700 г          Челночный бег 3x10 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)          Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км</p>	<p>с 14-00 до 18-00 часов</p>	<p>МКУ СН «Спорт» г. Кондрово (Дом Спорта)</p>	<p>I –XVIII ступень</p>
<p><b>1-29 февраля 2024 г.</b></p>	<p>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 длину с места толчком двумя ногами          Метание теннисного мяча в цель          Бросок набивного мяча ( 1 кг) двумя руками ( 6-7 лет)          Метание спортивного снаряда 500, 700 г          Челночный бег 3x10 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</p>	<p>с 15-00 до 18-00 часов</p>	<p>МКОУ «Пятовская СОШ»</p>	<p>I –XVIII ступень</p>

1-29 февраля 2024 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 длину с места толчком двумя ногами Метание теннисного 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 февраля января 2024 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