

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель главы Администрации
Дзержинского района



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

Даты проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения	Степень
1-30 ноября 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)	с 11-00 до 17-00 часов	МКОУ Товарковская СОШ № 1, Дом Спорта п. Товарково (Ленина, 31)	I –XVIII степень

<p>1-30 ноября 2024 г.</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)</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>1-30 ноября 2024 г.</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>

<p>1-30 ноября 2024 г.</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 «Лев-Толстовская СОШ»</p>	<p>I –XVIII ступень</p>
<p>1-30 ноября 2024 г.</p>	<p>Плавание до 25 м (6-7 лет), 25 м, 50 м.</p>	<p>с 10-00 до 14-00 часов</p>	<p>Кондровский детский дом –школа (бассейн) (по договорённости)</p>	<p>I –XVIII ступень</p>

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

**** План может корректироваться.**

ИСП. Семиешкина О.А.
89105173132