

РАЗРАБОТАН:

Муниципальный Центр тестирования –
МКУ ДО ДЮСШ «Колос» Прохладненского
муниципального района КБР



А.Ю. Балыкин

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. заместителя главы местной администрации -
начальника МКУ «Управление культуры, социаль-
ной политики и спорта» местной администрации
Прохладненского муниципального района КБР
М.А. Лутова



ГРАФИК

ПРИЕМА ИСПЫТАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

№ п/п	Дни приема	Места проведения	25 сентяб- ря	27 сентяб- ря	29 сентяб- ря	2 октября	4 октября	6 октября
1.	Основные	Пункты тестирования (образовательные учре- ждения)	х	х				
2.	Резервные	Пункты тестирования (образовательные учре- ждения)				х	х	
3.	Стрельба	Пункты тестирования (образовательные учре- ждения)			х стрельба			х стрельба

ГРАФИК

ПРИЕМА ИСПЫТАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

ДАТА ПРОВЕ- ДЕНИЯ	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ	ВОЗРАСТНАЯ СТУПЕНЬ
25 сентября 2017г.	1. Челночный бег или Бег на 30 м. Смешанное передвижение 1 км. – обяз. 2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. – на выб. 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу – обяз.	I (6-8 лет)
	1. Бег на 60 м. Бег на 1 км. – обяз. 2. Метание мяча весом 150 г. (м) – на выб. 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу – обяз.	II (9-10 лет)
	1. Бег на 60 м. Бег на 1,5 км или на 2 км – обяз. 2. Метание мяча весом 150 г. (м) – на выб. 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу – обяз.	III (11-12 лет)
	1. Бег на 60 м. Бег на 2 км (дев., юн.) или бег на 3 км (юн., без учета времени) – обяз. 2. Метание мяча весом 150 г. (м) – на выб. 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу – обяз.	IV (13-15 лет)
	1. Бег на 100 м. Бег на 2 км (дев., юн.). Бег на 3 км (юн.). – обяз. 2. Метание спортивного снаряда весом 500 г. (дев.), весом 700 г (юн.) – на выб. 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обяз.	V (16-17 лет)
	1. Бег на 100 м. Бег на 2 км (дев.). Бег на 3 км (юн.). – обяз. 2. Метание спортивного снаряда весом 500 г. (дев.), весом 700 г. (юн.) - на выб. 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обяз.	VI (18-29 лет)
	27 сентября 2017г.	1. Смешанное передвижение 1,5 км. – на выб. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал.) – обяз. или подтягивание из виса лежа на низкий перекладине (дев., мал.) – обяз. или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев., мал.) – обяз. 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – на выб.
1. Кросс на 2 км. – на выб. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал.) – обяз. или подтягивание из виса лежа на низкий перекладине (дев.) – обяз. или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обяз. 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или с разбега – на выб.		II (9-10 лет)
1. Кросс на 3 км. - на выб.		III (11-12 лет)

	<p>2.Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал.) – обяз. или подтягивание из виса лежа на низкий перекладине (дев.) – обяз. или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев., мал.) – обяз.</p> <p>3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или с разбега – на выб.</p>	
	<p>1.Кросс на 3 км. - на выб.</p> <p>2.Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал.) – обяз. или подтягивание из виса лежа на низкий перекладине (дев.) – обяз. или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев.) – обяз.</p> <p>3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или с разбега – на выб.</p> <p>4.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) – на выб.</p>	IV (13-15 лет)
	<p>1.Кросс на 3 км (дев.). Кросс на 5 км (юн.) – на выб.</p> <p>2.Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.) – обяз. или рывок гири 16 кг (юн.) – обяз.</p> <p>3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.) – обяз. или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев.) – обяз.</p> <p>4.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (от 16 до 29 лет) или с разбега (от 16 до 24 лет) – на выб.</p> <p>5.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин. дев. и юн.V-VI ст. и дев.V ст.) – на выб.</p>	V (16-17 лет) - VI (18-29 лет)
29 сентября 2017г.	1.Плавание без учета времени – на выб.	I (6-8 лет)
	1.Плавание без учета времени – на выб.	II (9-10 лет)
	1.Плавание 50 м (мин, с), на серебро и бронзу без учета времени – на выб. 2.Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия, из положения сидя или стоя, с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м. – на выб.	III (11-12 лет)
	1.Плавание 50 м (мин, с), на серебро и бронзу без учета времени – на выб. 2.Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия, из положения сидя или стоя, с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. – на выб.	IV (13-15 лет), V (16-17 лет), VI (18-29 лет)

Условные обозначения: **обяз.** - обязательные испытания, **на выб.** - испытания по выбору

РАЗРАБОТАН:

Муниципальный Центр тестирования –
МКУ ДО ДЮСШ «Колос» Прохладненского
муниципального района КБР



А.Ю. Балыкин

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. заместителя главы местной администрации -
начальника МКУ «Управление культуры, социаль-
ной политики и спорта» местной администрации
Прохладненского муниципального района КБР

М.А. Лутова



ГРАФИК

ПРИЕМА ИСПЫТАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
СРЕДИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

ДНИ ПРИЕМА	МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЗА ПРИЕМ ИСПЫ- ТАНИЙ	10 октября	12 октября	16 октября	18 октября
Основные	Пункты тестирования (об- разовательные учрежде- ния)	Учителя физической культуры и ОБЖ	X		X	
Резервные	Пункты тестирования (об- разовательные учрежде- ния)	Учителя физической культуры и ОБЖ		X		X

ГРАФИК

ПРИЕМА ИСПЫТАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
СРЕДИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

1-й день (10 октября)

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ	ВОЗРАСТНАЯ СТУПЕНЬ
1. Бег на 100 м (сек) – обяз.	VI (18-29 лет)
2. Бег на 2 км (жен.); Бег на 3 км (муж.) (мин, сек) – обяз. Смешанное передвижение (3 км – муж., 2 км – жен.) (мин, сек) – обяз.	VI (18-29 лет) – IX (50-59 лет) X (60-69 лет) - XI (70 лет и старше)
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) (муж.) – обяз. или рывок гири 16 кг (кол-во раз) (муж.) - обяз.	VI (18-29 лет) – IX (50-59 лет)
4. Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) (жен.) – обяз. или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) (жен.) - обяз.	VI (18-29 лет) - IX (50-59 лет) VI (18-29 лет) - XI (70 лет и старше) X (60-69 лет) - XI (70 лет и старше) – муж и жен.
5. Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) - обяз.	VI (18-29 лет) - XI (70 лет и старше)
6. Метание спортивного снаряда (500 гр – жен, 700 гр - муж) – по выбору.	VI (18-29 лет) – VII (30-39 лет)

ГРАФИК

ПРИЕМА ИСПЫТАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
СРЕДИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

2-й день (12 октября)

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ	СТУПЕНЬ
1. Прыжок в длину с места (см) – по выбору . или прыжок в длину с разбега (см) – по выбору	VI (18-29 лет) – VII (30-39 лет) VI (18-24 года) – муж и жен.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - по выбору (общее количество раз X (60-69 лет) - XI (70 лет и старше) – муж и жен.)	VI (18-29 лет) – VII (30-39 лет) – жен VIII (40-49 лет) - XI (70 лет и старше)
3. Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м - по выбору	VI (18-29 лет) – IX (50-59 лет)
4. Кросс по пересеченной местности на 2 км (жен VIII – IX 40-59 лет), на 3 км (жен VI – VII 18-39 лет, муж VIII – IX 40-59 лет) на 5 км (муж VI – VII 18-39 лет); Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км – жен, на 3 км – муж. (мин, сек) – по выбору .	VI (18-29 лет) – VII (30-39 лет) – без учета времени; X (60-29 лет) – XI (от 70 лет и старше).