

Утверждаю
Врио директора МБУ СШ *Сигачева*
М.А.Сигачева



**ПЛАН-График приема норм (видов испытаний)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
3 квартал 2020 года МБУ «Спортивная школа»**

- Для прохождения тестирования следует подать предварительную заявку в Центр тестирования ГТО;
- К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются граждане, систематически занимающиеся физической культурой и спортом (в том числе самостоятельно) и имеющие медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- При неблагоприятных погодных условиях тестирование на открытых площадках не проводится.

№	участники	Место проведения	Дата приема нормативов комплекса ГТО	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО
1.	ООО «Газпром трансгаз Волгоград» Фроловское ЛПУМГ	МБУ «Спортивная школа»	Октябрь 27.10 28.10	13.30 – 15.30 стрельба из пневматической винтовки, прыжок в длину, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон, сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный бег, бег на короткую дистанцию (7-9 ступени). 13.30 – 15.30 Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, рывок гири 16 кг, кросс(7-9 ступени).
2.	Образовательные учреждения городского округа город Фролово	МБУ «Спортивная школа»	Ноябрь 18.11	14.00 – 16.00 стрельба из пневматической винтовки, прыжок в длину, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон, сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный бег, бег на короткую дистанцию (2-4 ступени). 14.00 – 16.00 Подтягивание из виса на высокой

			19.11	перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, рывок гири 16 кг, кросс(2-4 ступени).
3.	Образовательные учреждения городского округа город Фролово	МБУ «Спортивная школа»	Декабрь 15.12 16.12	14.00 – 16.00 стрельба из пневматической винтовки, прыжок в длину, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон, сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный бег, бег на короткую дистанцию (5-6 ступени). 14.00 – 16.00 Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, рывок гири 16 кг, кросс(5-6 ступени).