«Утверждаю»

Руководитель

Центра тестирования

Мокшанского района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Быков

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ

муниципального Центра тестирования нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду обороне» (ГТО)

по приему нормативов комплекса у населения 2-6 возрастных ступеней

в Мокшанском районе

1 квартал 2016 г.

Возрастная ступень 2 (9-10 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование испытания | Дата проведения | Время проведения | Место проведения |
| 1. | Бег на лыжах 3 и 5 км. | 6 февраля | 11.00. | МБОУООШ п. Кр. Польцо |
| 2. | Бег 60 м., бег 1,5 км. | 28 апреля | 15.00. | ФОК р.п. Мокшан |
| 3. | Тесты по гимнастике, ОФП (наклоны, подтягивания, сгибание и разгибание рук, поднимание туловища из положения лёжа на спине, прыжки в длину), | 20 февраля | 10.00. | ДЮСШ р.п. Мокшан |
| 4. | Плавание | 23 марта | 13.30. | Бассейн «Звездный»  р.п. Мокшан |

Возрастная ступень 3 (11-12 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование испытания | Дата проведения | Время проведения | Место проведения |
| 1. | Бег на лыжах | 6 февраля | 11.00. | МБОУООШ п. Кр. Польцо |
| 2. | Бег 60 м., бег 1 км. | 28 апреля | 15.00. | ФОК р.п. Мокшан |
| 3. | Тесты по гимнастике, ОФП (наклоны, подтягивания, сгибание и разгибание рук, поднимание туловища из положения лёжа на спине, прыжки в длину), | 20 февраля | 10.00. | ДЮСШ р.п. Мокшан |
| 4. | Плавание | 23 марта | 13.30. | Бассейн «Звездный»  р.п. Мокшан |
| 5. | Стрельба из ПВ | 19 февраля | 13.30. | МБОУСОШ № 1 р.п. Мокшан |

Возрастная ступень 4 (13-15 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование испытания | Дата проведения | Время проведения | Место проведения |
| 1. | Бег на лыжах | 6 февраля | 11.00. | МБОУООШ п. Кр. Польцо |
| 2. | Бег 60 м., бег 2 и 3 км. | 11 февраля | 15.00. | ФОК р.п. Мокшан |
| 3. | Тесты по гимнастике, ОФП (наклоны, подтягивания, сгибание и разгибание рук, поднимание туловища из положения лёжа на спине, прыжки в длину, метание снаряда), | 20 февраля | 12.00. | ДЮСШ р.п. Мокшан |
| 4. | Плавание | 25 февраля | 14.00. | Бассейн «Звездный»  р.п. Мокшан |
| 5. | Стрельба из ПВ | 19 февраля | 13.30. | МБОУСОШ № 1 р.п. Мокшан |
| 6. | Туристический поход с проверкой туристских навыков | 26-27 марта | 10.00. | Мокшанский район |

Возрастная ступень 5 (16-17 лет.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование испытания | Дата проведения | Время проведения | Место проведения |
| 1. | Бег на лыжах | 6 февраля | 11.00. | МБОУООШ п. Кр. Польцо |
| 2. | Бег 100 м., бег на 3 км. | 19 февраля | 15.00. | ФОК р.п. Мокшан |
| 3. | Тесты по гимнастике, ОФП (наклоны, подтягивания, сгибание и разгибание рук, поднимание туловища из положения лёжа на спине, поднятие гири, прыжки в длину, метание снаряда), | 20 февраля | 12.00. | ДЮСШ р.п. Мокшан |
| 4. | Плавание | 25 февраля | 14.00. | Бассейн «Звездный»  р.п. Мокшан |
| 5. | Стрельба из ПВ | 19 февраля | 13.30. | МБОУСОШ № 1 р.п. Мокшан |

Возрастная ступень 6 (18-29 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование испытания | Дата проведения | Время проведения | Место проведения |
| 1. | Бег на лыжах | 6 февраля | 11.00. | МБОУООШ п. Кр. Польцо |
| 2. | Бег 100 м., бег на 2 и 3 км. | 18 февраля | 15.00. | ФОК р.п. Мокшан |
| 3. | Тесты по гимнастике, ОФП (наклоны, подтягивания, сгибание и разгибание рук, поднимание туловища из положения лёжа на спине, поднятие гири, прыжки в длину, метание снаряда), | 20 февраля | 12.00. | ДЮСШ р.п. Мокшан |
| 4. | Плавание | 25 февраля | 14.00. | Бассейн «Звездный»  р.п. Мокшан |
| 5. | Стрельба из ПВ | 19 февраля | 13.30. | МБОУСОШ № 1 р.п. Мокшан |