

УДТВЕРЖДАЮ  
Директор ШМБУДО «СШ пгт Ленинское»  
Е.Ю. Каргапольцева



### График проведения тестирования нормативов ГТО на 1 квартал 2024г.

*Прием всех видов испытаний можно сдать в любой другой день вне графика по договоренности.*

№	Вид испытаний (тестов) комплекса ГТО	Дата и время проведения	Место проведения	Дополнительная информация
1	<ul style="list-style-type: none"><li>-Подтягивание из виса на высокой перекладине</li><li>-Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.</li><li>-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (I-XV ступени)</li><li>-Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (XVI-XVII ступени)</li><li>-Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (XVIII ступень)</li><li>-Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li><li>-Поднимание туловища из положения лежа на спине</li></ul>	27 января 2024г. с 12:00	Спортивный зал ШМБУДО «СШ пгт Ленинское»	С собой иметь: <ul style="list-style-type: none"><li>-спортивную форму</li><li>-сменную обувь</li><li>-Мед. справку</li><li>-УИН</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>-Метание теннисного мяча в цель (5 метров I ступень)</li><li>-Метание теннисного мяча в цель (6 метров II ступень)</li><li>-Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li><li>-Челночный бег 3x10м.</li></ul>	10 февраля 2024г. с 12:00	Спортивный зал ШМБУДО «СШ пгт Ленинское»	С собой иметь: <ul style="list-style-type: none"><li>-спортивную форму</li><li>-сменную обувь</li><li>-Мед. справку</li><li>-УИН</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>-Ходьба на лыжах (I ступень)</li><li>-Бег на лыжах (II-XV ступени) – 1 км., 2 км., 3 км., 5 км.</li><li>-Передвижение на лыжах (XVI-XVIII ступени) – 2 км. и 3 км.</li></ul>	2 марта 2024г. с 10:00	Лыжная трасса д. Левинская	С собой иметь спортивную форму, лыжный инвентарь, Мед. справку, УИН

Исполнитель:

Инструктор-методист Чернышева Анна Николаевна

Тел. 8-953-137-33-58