Приложение № 2 к приказу отдела образования

Администрации Цимлянского района от \_\_\_.12.2022 № \_\_\_

**График тестирования по нормативам ВФСК ГТО в 2023 году в Цимлянском районе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  | **Время****(час)** | **Место проведения тестирования** | **Участники тестирования**(ступени комплекса ГТО) | **Вид испытаний** |
| 05.01.2023 | 9.00 – 13.00 | Центр тестирования ВФСК ГТО Цимлянского района | I- XI | Стрельба из электронного оружия. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье). Поднимание туловища из положения лежа на спине. |
| 01-14.02.2023 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | I - III | Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища из положения лежа на спине.Метание. Стрельба из электронного оружия. |
| 16-18.02.2023 | 9.00 – 13.00 | Цимлянский филиал ГБУ РО «СШОР №29», МБУ ДО ДЮСШ Цимлянского района | I - VI | Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).Прыжки в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа на спине.Стрельба из электронного оружия. |
| 17.04. по 17.05.2023 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | I- XI | Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища из положения лежа на спине.Метание. Стрельба из электронного оружия. |
| 15.04. по 20.05.2023 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | I - XI | Челночный бег 3х10 м. Бег 30, 60, 100 м Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м Смешанное передвижениеСкандинавская ходьбаПодтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища из положения лежа на спине.Метание.Стрельба из электронного оружия. |
| 07.08-19.08.2023 | 9.00 – 12.00 | Стадион «Энергетик»,дошкольные образовательные учреждения | I – II | Челночный бег 3х10 мБег 30, 60, 100 мБег 1000, Смешанное передвижениеПодтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища. |
| 01.06.- 30.06. 2023 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | I - XI | Челночный бег 3х10 м Бег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижениеСкандинавская ходьбаПодтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание Стрельба из электронного оружия. |
| 12.08.2023 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик» | I - XI | Челночный бег 3х10 мБег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижениеСкандинавская ходьбаПодтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища из положения лежа на спине.Метание. |
| 11- 23.09.2023 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | IV - VI  | Бег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижениеСкандинавская ходьбаПодтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища из положения лежа на спине.Метание. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Кросс на 1 км., 2 км., 3 км. или 5 км. по пресеченной местности.  |
| 01.10.2023 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик» | I - XI | Бег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижениеСкандинавская ходьбаПодтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища из положения лежа на спине.Метание. Стрельба. |
| 09.10-19.10.2023 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | III - V | Бег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижениеСкандинавская ходьбаПодтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища из положения лежа на спине.Метание. Стрельба. |
| 13.11 – 25.11.2023 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | I - XI | Бег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижениеСкандинавская ходьбаПодтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища из положения лежа на спине.Метание. Стрельба. |

Директор МБУ ДО ДЮСШ Цимлянского района Н.Н. Лященко