**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ СШОР №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.Н. Бурляев

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

**График**

**тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**на май 2022 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№  п/п** | **Мероприятие** | **Виды испытаний** | **Ступень** | **Дата проведения** | **Время**  **проведения** | **Место**  **проведения** |
|  | **Силовые и беговые нормативы** | Наклон туловища  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук  Поднимание туловища  Прыжок в длину  Рывок гири  Челночный бег 3х10 м  Бег 30 м, 60 м, 100 м  Бег 1км, 1,5 км, 2км, 3км  Метание в цель, мяча, гранаты | I-XI | 14.05.2022 | 11.00 | Стадион «Центральный» |
|  | **Плавание** | Плавание 25 м, 50 м | I-XI | 21.05.2022 | 08.00 | Бассейн «Дельфин» |
|  | **Стрельба** | Стрельба  из пневматической винтовки – дистанция 10 м | III-IX | 21.05.2022 | 13.00 | Тир ДОСААФ  (ул. Братьев Бернардацци, 2) |
|  | **Туристский поход** | Туристский поход  с проверкой туристских навыков  на дистанцию 5 км, 10 км, 15 км | III-IX | 22.05.2022 | 11.00 | Сбор у входа в парк «Цветник» |
|  | **Кросс** | Кросс 2 км, 3км, 5км  Смешанное передвижение 1км, 1,5 км, 2 км, 3 км | I-XI | 28.05.2022 | 11.00 | Парк КиО им.С.М.Кирова  (район озера) (ул.Дунаевского, 5) |