|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**График**

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

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

**на ноябрь 2019 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№  п/п** | **Мероприятие** | **Виды испытаний** | **Ступень** | **Дата проведения** | **Время**  **проведения** | **Место**  **проведения** |
|  | **Плавание** | Плавание 25 м, 50 м | I-XI | 09.11.2019 | 10.00 | Бассейн СОК «Машук» (пр.Калинина, 5) |
|  | **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 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км  Метание мяча, гранаты  Метание в цель | I-XI | 16.11.2019 | 09.00 | МБУ СШОР № 1 (ул.Дунаевского, 13) |
|  | **Кросс** | Кросс 2 км, 3км, 5 км  Смешанное передвижение 1км, 1,5 км, 2 км, 3 км | I-XI | 23.11.2019 | 09.00 | Парк КиО им.С.М.Кирова  (район озера) |
|  | **Туристский поход** | Туристский поход  с проверкой туристских навыков  на дистанцию 5 км, 10 км, 15 км | III-IX | 24.11.2019 | 9.00 | Сбор у входа в парк «Цветник» |
|  | **Стрельба** | Стрельба из пневматической винтовки – дистанция 10 м | III-IX | 30.11.2019 | 10.00 | Тир ДОСААФ  (ул.Братьев Бернардацци, 2) |

**Внимание! Перед тестированием по стрельбе из пневматической винтовки** **необходимо пройти инструктаж накануне. Тир работает ежедневно с 14.00 до 18.00, выходной - вторник**

**Руководитель Центра тестирования города Пятигорска Владимирова Людмила Васильевна тел. 89054408205**