



«Утверждаю»

Глава администрации

МР «Перемышльский район»

Н.В. Бадеева

План мероприятий

По выполнению испытаний (тестов) и нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

На май 2022г.

Место и время проведения	Виды испытаний	Возрастные ступени
Спортзал МКУ ДО ДЮСШ «Авангард», стадион пл.Свободы, стадион ул. Гагарина. Универсальный игровой зал с. Калужская оп. с/х станция Спортзалы школ(при согласованной заявке) 11.05	Подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири 16 кг Подтягивание из виса «лежа» на низкой перекладине (девочки) или сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу Челночный бег Наклоны вперед из положения «стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Поднимание туловища из положения «лежа на спине»(за 1 мин) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Челночный бег 3/10 Бег 30 м Бег 60 м Бег 100 м Бег на дистанции, соответствующие возрастным ступеням Кросс (по предварительным заявкам Метание спортивного снаряда. Прыжки в длину с разбега.	Для ступеней, имеющих указанный норматив
Спортзал МКУ ДО ДЮСШ «Авангард», стадион пл.Свободы, стадион ул. Гагарина. Универсальный игровой зал с. Калужская оп. с/х станция Спортзалы школ(при согласованной заявке)	Подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири 16 кг Подтягивание из виса «лежа» на низкой перекладине (девочки) или сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу Челночный бег	

25.05	<p>Наклоны вперед из положения «стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Поднимание туловища из положения «лежа на спине»(за 1 мин)</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Челночный бег 3/10</p> <p>Бег 30 м</p> <p>Бег 60 м</p> <p>Бег 100 м</p> <p>Бег на дистанции, соответствующие возрастным ступеням</p> <p>Кросс (по предварительным заявкам</p> <p>Метание спортивного снаряда.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p>	
-------	---	--