



«УТВЕРЖДАЮ»

Глава администрации
Муниципального района
Перемышльский район»

Н.В. Бадеева

2022г.

«__»

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

По выполнению испытаний (тестов) и нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

На апрель 2022

Место и время проведения	Виды испытаний	Возрастные ступени
Спортзал МКУ ДО «ДЮСШ «Авангард» с. Перемышль 13 апреля Стадион «Юбилейный» С. Перемышль, Пл. Свободы начало 10 часов начало 15 часов	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Для ступеней, имеющих указанный норматив
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	
	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
	Бег 60 м Бег 100 м Прыжок в длину с разбега (см) Бег на 2 км Бег на 3 км Кросс (при наличии предварительных заявок)	

<p>Стадион «Юбилейный» С. Перемышль, Пл. Свободы д.2а, Спортзал МКУ ДО «ДЮСШ «Авангард» с. Перемышль</p> <p>27 апреля Нач. 10-00 15-00</p> <p>Стадион «Юбилейный» С. Перемышль, Пл. Свободы или другая маркированная дистанция (по согласованию)</p>	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) (количество раз)</p> <p>или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</p> <p>Бег 60 м Бег 100 м Прыжок в длину с разбега (см)</p> <p>Бег на 2 км Бег на 3 км Кросс (при наличии предварительных заявок)</p>	<p>Для ступеней, имеющих указанный норматив (сайт ГТО. Ру)</p>
<p>Спорткомплекс ул. Гагарина Нач. 10-00 обучающиеся 15-00 взрослые</p>	<p>Метание спортивного снаряда 700г. юн. 500г. дев.</p>	<p>Для ступеней, имеющих указанный норматив (сайт ГТО. Ру)</p>
<p>маркированная дистанция (по согласованию)</p>	<p>Кросс</p>	

Возможен выезд мобильной судейской бригады, по заявке образовательного учреждения для приемки испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, если условия проведения соответствуют нормам. Тел. для справок **8-48-441-3-14-49**