



«Утверждаю»

Глава администрации

МР «Пермшлыский район»

Н.В. Вадеева

План мероприятий

По выполнению испытаний (тестов) и нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

На октябрь 2022г.

Место и время проведения	Виды испытаний	Возрастные ступени
стадион пл.Свободы, стадион ул. Гагарина. Универсальный игровой зал с. Калужская оп. с/х станция Спортзалы школ(при согласованной заявке) Маркированная трасса для кросса. 26.10	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