



План мероприятий

По выполнению испытаний (тестов) и нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

На август 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. 17.08	Подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири 16 кг Подтягивание из виса «лежа» на низкой перекладине (девушки) 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