

«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. зав отделом
Культуры, молодежи и спорта



В.И. Николаев
2023г.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

По выполнению испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО На октябрь 2023

Место и время проведения	Виды испытаний	Возрастные ступени
<p>04 октября Спортзал МКУ ДО «ДЮСШ «Авангард» с. Перемышль</p> <p>Стадион «Юбилейный» С. Перемышль, Пл. Свободы</p> <p>10-12 часов 15-17 часов</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) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</p>	<p>Для ступеней, имеющих указанный норматив</p>
	<p>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)</p>	
	<p>прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	
	<p>Бег 30м Бег 60 м Бег 100 м Прыжок в длину с разбега (см) Челночный бег</p>	

	<p>Бег на 1500м Бег на 2 км Бег на 3 км Кросс (при наличие предварительных заявок)</p>	
Спорткомплекс ул. Гагарина	<p>Метание спортивного снаряда 700г. юн. 500г. дев</p>	
<p><u>18 октября</u></p> <p>Стадион «Юбилейный» С. Перемышль, Пл. Свободы д.2а Спортзал МКУ ДО «ДЮСШ «Авангард» с. Перемышль</p> <p>Нач. 10-00-12-00 обучающиеся 15-00-17-00 взрослые</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) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</p> <p>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)</p> <p>прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Бег 30м Бег 60 м Бег 100 м Прыжок в длину с разбега (см) Челночный бег</p> <p>Бег на 2 км Бег на 3 км Кросс (при наличие предварительных заявок)</p>	<p>Для ступеней, имеющих указанный норматив (сайт ГТО. Ру)</p>