**График**

**тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**на октябрь 2018 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№  п/п** | **Мероприятие** | **Виды испытаний** | **Ступень** | **Дата проведения** | **Время**  **проведения** | **Место**  **проведения** |
|  | **Силовые нормативы** | Наклон туловища  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук  Поднимание туловища  Прыжок в длину  Рывок гири  Метание мяча, гранаты | I-XI | 06.10.2018 | 10.00 | Стадион «Центральный» |
|  | **Беговые нормативы** | Бег 30 м, 60 м, 100 м, 3 х 10 м  Челночный бег 3х10 м  Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м | I-XI | 06.10.2018 | 11.00 | Стадион «Центральный» |
|  | **Плавание** | Плавание 25 м, 50 м | I-XI | 13.10.2018 | 10.30 | Бассейн СШ «Дельфин» (ул.Подстанционная, 23) |
|  | **Кросс** | Кросс 1км, 2 км, 3 км, 5 км Смешанное передвижение 1км  Скандинавская ходьба | I-XI | 20.10.2018 | 10.00 | Парк КиО им. С.М.Кирова (район озера) |
|  | **Стрельба** | Стрельба  из пневматической винтовки – дистанция 10 м | III-IX | 27.10.2018 | 10.00 | Тир ДОСААФ  (ул.Братьев Бернардацци, 2) |
|  | **Туристский поход** | Туристский поход  с проверкой туристских навыков  на дистанцию 5 км, 10 км, 15 км | III-IX | 28.10.2018 | 10.00 | Сбор у входа в парк «Цветник» |