

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель главы администрации  
МР «Бабынинский район»



А.Е. Лобанов  
«21» декабря 2018г

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**  
**по выполнению испытаний (тестов) и нормативов**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**  
**на январь 2018 год**

**МР «Бабынинский район»**

№ п/п	Вид испытания (тест)	Место тестирования	Дата тестирования	Время начала приёма тестов	Степень тестируемых (возрастная группа)	Примечание
1.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м., плавание на 25 м, 50м., бег на лыжах 1км., 2км.,3км., 5км.	ФОК п. Бабынино п. Воротынк	02.01.2019	15:00	I-XI ступени	
2.	Бег на 30м., 60м., 100м., 1км., 1,5км., 2км., 3км., смешанное передвижение на 1км.,2км., скандинавская ходьба на 3 км., челночный бег 3*10, подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)/в упоре на гимнастическую скамейку/в упоре о сиденье	ФОК п. Бабынино	03.01.2019	11.00	I-XI ступени	

	<p>стула, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см), метание спортивного снаряда весом 500 г., 700 г., метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м., метание мяча весом 150 г., поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., прыжки в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Фестиваль ГТО (бег на лыжах 1км, 2км., 3км., 5км.)</p>					
3.	<p>Фестиваль ГТО (бег на лыжах 1км, 2км., 3км., 5км.)</p>	Фок п. Воротынск	04.01.2019	11:00	VI-XI ступени	
4.	<p>Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м., плавание на 25 м, 50м., бег на лыжах 1км., 2км., 3км., 5км.</p>	ФОК п. Бабынино п. Воротынск	09.01.2018	14:00	I-XI ступени	
5.	<p>Бег на 30м., 60м., 100м., 1км., 1,5км., 2км., 3км., смешанное передвижение на 1км., 2км., скандинавская ходьба на 3 км., челночный бег 3*10, подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)/в упоре на гимнастическую скамейку/в упоре о сиденье стула, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см), метание спортивного снаряда весом 500 г., 700 г., метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м., метание мяча весом 150 г., поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Бег на лыжах 1км, 2км., 3км., 5км.</p>	ФОК п. Бабынино	11.01.2019	15:00	I-X ступени	

6.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м., плавание на 25 м, 50м., бег на лыжах 1км., 2км.,3км., 5км.	ФОК п. Бабынино п. Вороты́нск	16.01.2019	15:00	I-X ступени	
7.	Бег на 30м., 60м., 100м., 1км., 1,5км., 2км., 3км., смешанное передвижение на 1км.,2км., скандинавская ходьба на 3 км., челночный бег 3*10, подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)/в упоре на гимнастическую скамейку/в упоре о сиденье стула, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см), метание спортивного снаряда весом 500 г., 700 г., метание теннисного мяча в цель, дистанция бм., метание мяча весом 150 г., поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин., прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Бег на лыжах 1км, 2км., 3км., 5км.	ФОК п. Бабынино	18.01.2019	15:00	I-X ступени	
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м., плавание на 25 м, 50м., бег на лыжах 1км., 2км.,3км., 5км.	ФОК п. Бабынино п. Вороты́нск	23.01.2019	15:00	I-X ступени	
9.	Бег на 30м., 60м., 100м., 1км., 1,5км., 2км., 3км., смешанное передвижение на 1км.,2км., скандинавская ходьба на 3 км., челночный бег 3*10, подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во	ФОК п. Бабынино	25.01.2019	17:00	I-X ступени	

	<p>раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)/в упоре на гимнастическую скамейку/в упоре о сиденье стула, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см), метание спортивного снаряда весом 500 г., 700 г., метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м., метание мяча весом 150 г., поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Бег на лыжах 1км, 2км., 3км., 5км.</p>					
10	<p>Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м., плавание на 25 м, 50м., бег на лыжах 1км., 2км.,3км., 5км.</p>	<p>ФОК п. Бабынино п. Воротынк</p>	<p>30.01.2019</p>	<p>15:00</p>	<p>I-X ступени</p>	

Директор



Евтеева С.Н.