



«УТВЕРЖДАЮ»

Глава администрации
Муниципального района
Перемышльский район»

Н.В. Бадеева

2022г.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

По выполнению испытаний (тестов) и нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

На март 2022

Место и время проведения	Виды испытаний	Возрастные ступени
Спортзал МКУ ДО «ДЮСШ «Авангард» с. Перемышль Универсальный игровой зал с. Калужская оп.с\х станция 02 марта начало 10 часов начало 16 часов	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Челночный бег	Для ступеней, имеющих указанный норматив
	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)	
	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
При соответствии погодных условий маркированная дистанция	Бег на лыжах (при наличие предварительных заявок)	

<p>Спортзал МКУ ДО «ДЮСШ «Авангард» с. Перемышль Спортивные залы образовательных учреждений</p> <p>16 марта Нач. 10-00 16-00</p> <p>Специально подготовленная лыжная трасса МКОУ «Козловская ООШ» При соответствии погодных условий</p>	<p>Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки) (количество раз)</p> <p>или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Челночный бег</p> <p>Бег на лыжах (при наличии предварительных заявок)</p>	<p>Для ступеней, имеющих указанный норматив (сайт ГТО. Ру)</p>
<p>маркированная дистанция при соответствии погодных условий</p>	<p>Бег на лыжах</p>	<p>Для ступеней, имеющих указанный норматив (сайт ГТО. Ру)</p>

Возможен выезд мобильной судейской бригады, по заявке образовательного учреждения для приемки испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, если условия проведения соответствуют нормам. Тел. для справок **8-48-441-3-14-49**