ГРАФИК

выполнения видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Добринский муниципальный район 1 квартал 2020 года

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц, год** | **Место проведения видов испытаний ВФСК ГТО (адрес)** | **Дата и время проведения видов испытаний ВФСК ГТО** | **Виды испытаний** | **Ступень** | **Общее количество человек** |
| **Январь, февраль, март** **2020 год** | **МАУ ДО ДООЦ (ФК и С) п. Добринка Липецкой области**Липецкая область, Добринский район, п. Добринка,ул. Ленинская, дом 4 | **- 18.01.2020****- 25.01.2020****- 01.02.2020****- 08.02.2020****- 15.02.2020****- 29.02.2020****- 14.03.2020****- 21.03.2020****- 28.03.2020****09:00-15:00** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | **I,II,III,IV,V,VI,VII,VIII, IX** |  |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | **V,VI,VII,****VIII,IX** |
| Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | **I,II,III,IV,V,VI,VII,VIII, IX,X** |
| Метание мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | **I** |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | **III,I,V,VI,****VII,VIII,IX** |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | **I,II,III,IV,VI,VII,****VIII,IX** |
| Cгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | **X** |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **I,II,III,IV,V,VI,VII** |
| Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин) | **I,II,III,IV,V,VI, VII,VIII,IX,X** |
| Челночный бег 3х10 м (с) | **I,II,III,IV,V,VI** |
| **МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка Липецкой области**Липецкая область, Добринский район, п. Добринка, ул. Ленинская, дом 2. | **- 18.01.2020****- 25.01.2020****- 01.02.2020****- 08.02.2020****- 15.02.2020****- 29.02.2020****- 14.03.2020****- 21.03.2020****- 28.03.2020****10:00-13:00** | Плавание 50 м (мин, с) | **II,III,IV,V,****VI,VII,VIII,****IX** |
| Плавание 25 м (мин, с) | **I,X** |
|  | **Парк молодежи п. Добринка Липецкой области**Липецкая область, Добринский район, п. Добринка,ул. Ленинская, дом 72 | **- 25.01.2019****- 08.02.2019****- 29.02.2019****09:00-15:00** | Бег на лыжах на 1 км (мин,с) | **I,II** |  |
| Бег на лыжах на 2 км (мин,с) | **III** |
| Бег на лыжах на 3 км (мин,с) | **IV,VI,VII** |
| Бег на лыжах на 5 км (мин,с) | **IV,V,VI,VII** |