**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК**

выполнения видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Добринский муниципальный район 3 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** |
| **Июль, август, сентябрь** **2020 год** | **МАУ ДО ДООЦ** **(ФК и С) п. Добринка Липецкой области**Липецкая область, Добринский район, п. Добринка,ул. Ленинская, дом 4 | **- 18.07.2020****- 25.07.2020****-15.08.2020** **- 29.08.2020****- 12.09.2020****- 19.09.2020****- 26.09.2020****09:00-15:00** | Подтягивание из виса на высокой перекладине | **I,II,III,IV,V,VI,VII,VIII, IX** |  |
| Рывок гири 16 кг | **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 | **I** |
| Стрельба из пневматической винтовки | **III,IV,V,VI,****VII,VIII,IX** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **I,II,III,IV,VI, VII,VIII,IX**  |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | **I,II,III,IV,VI, VII,VIII,IX** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | **X** |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | **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 | **I,II,III,IV,V,VI** |
|  | Парк молодежи п. Добринка ЛипецкойобластиЛипецкая область,Добринский район, п.Добринка,ул. Ленинская, дом 72 | **- 18.07.2020****- 25.07.2020****-15.08.2020** **- 29.08.2018****- 12.09.2020****- 19.09.2020****- 26.09.2020****09:00-15:00** | Кросс на 2 км по пересеченной местности | **II,VIII,IX** |  |
| Кросс на 3 км по пересеченной местности | **III,IV,V,VI,VII** **VIII,IX** |
| Кросс на 5 км по пересеченной местности | **V,VI,VII** |
| Бег на 3 км | **IV,V,VI,VII** |
| Бег на 2 км | **III,IV,V,VI,VII,VIII,IX** |
| Бег на 1,5 км | **III** |
| Бег на 1 км | **II** |
| Бег на 100 м | **V,VI** |
| Бег на 60 м  | **II,III,IV,V,VI,VII,VIII** |
| Бег на 30 м | **I,II,III,IV,V,VI,VII,VIII** |
| Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км | **X** |
| Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км | **X** |
| Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км | **I** |
| Смешанное передвижение на 2 км | **X** |
| Смешанное передвижение на 1 км | **I** |
| Метание мяча весом 150 г | **II,III,IV** |
| Метание спортивного снаряда весом 700 г | **V,VI,VII** |
| Метание спортивного снаряда весом 500 г | **V,VI,VII** |
| Скандинавская ходьба на 3 км | **IX,X** |
|  | **МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка Липецкой области**Липецкая область, Добринский район, п. Добринка, ул. Ленинская, дом 2. | **- 12.09.2020****- 19.09.2020****- 26.09.2020****09:00-15:00** | Плавание 50 м (мин, с) | **II,III,IV,V,****VI,VII,VIII,****IX** |  |
| Плавание 25 м (мин, с) | **I,X** |  |