**График выполнения норм ВФСК ГТО Центром тестирования МБУ СШ «Радий»**

**на 2020 год**

***Возрастная группа 6-11 ступени****.*

***(выполняющие нормы ВФСК ГТО самостоятельно, по индивидуальным заявкам)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Дата/Время** | **Место** |
| 1.  2.  3. | Метание спортивного снаряда  Бег 30,60, 100 метров,  Бег 1000, 2000, 3000 метров | **21.04.2020**  Метание – 13.00  Бег – 14.00  **22.09.2020**  Метание – 13.00  Бег – 14.00 | СК «Квант»  Школа №45 |
| 4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя  Прыжок в длину с места  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Подтягивание из виса на высокой перекладине  Челночный бег 3\*10  Поднимание гири | **25.02.2020**  12.00  **13.10.2020**  12.00 | ФОК «Приокский» |
| 12 | Стрельба | **17.03.2020**  12.00  **25.08.2020**  12.00 | ФОК «Приокский» |
| 13 | Лыжи | **18.02.2020**  в 13.00  **22.12.2020**  в 12.00 | Щелковский хутор – Динамовская просека |
| 14 | Кросс (вместо лыж)  Скандинавская ходьба | **19.05.2020**  12.00  **15.09.2020**  12.00 | Парк «Швейцария» ост. Администрация района |
| 15 | Плавание | **09.06.2020**  12.30  **15.12.2020**  12.30 | ФОК «Приокский» |

**Протоколы будут составлены согласно поданным заявкам!**

**На все виды испытаний необходимо иметь документ, подтверждающий личность и медицинскую справку о допуске к испытаниям. В бассейн, дополнительно, иметь допуск-справку с анализами.**