**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 снарядаБег 30,60, 100 метров, Бег 1000, 2000, 3000 метров | **21.04.2020** Метание – 13.00Бег – 14.00**22.09.2020**Метание – 13.00Бег – 14.00 | СК «Квант»Школа №45  |
| 4.5.6.7.8.9.10.11. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладинеСгибание и разгибание рук в упоре лежа на полуНаклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с местаПоднимание туловища из положения лежа на спинеПодтягивание из виса на высокой перекладинеЧелночный бег 3\*10Поднимание 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.**