

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель Центра
 тестирования
 ВФСК ГТО МАУ СШ № 1 г. Свободного
 А.А. Казанцева



График работы Центра тестирования
 ВФСК ГТО МАУ СШ № 1 г. Свободного на 2023 г.

Возможны изменения			
№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки / место проведения	Ответственные
1	Бег на лыжах на 1 км; 2 км; 3 км; 5 км. 1-11 ступень (6-70 лет и старше)	Январь г. Свободный	Муниципальный Центр тестирования
2	Плавание на 25 м / 50 м 1-11 ступень (6-70 лет и старше)	Март г. Свободный	Муниципальный Центр тестирования
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами/ с разбега; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине; подтягивание из виса на высокой перекладине (низкой перекладине); Рывок гири 16 кг 1-11 ступень (6-70 лет и старше)	Март г. Свободный	Муниципальный Центр тестирования
4	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки/ из электронного оружия 3-9 ступень (11-59 лет)	Апрель г. Свободный	Муниципальный Центр тестирования
5	Бег на короткие дистанции (челночный бег, 30 м., 60 м., 100	Май г. Свободный	Муниципальный Центр

	<p>м.); и длинные (1 км., 1,5 км., 2 км., 3 км.) дистанции. Метание теннисного мяча в цель; метание мяча весом 150 г; метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г 1-11 ступень (6-70 лет и старше)</p>		тестирования
6	<p>Пересдача</p> <p>Бег на короткие дистанции (челночный бег, 30 м., 60 м., 100 м.); и длинные (1 км., 1,5 км., 2 км., 3 км.) дистанции. Метание теннисного мяча в цель; метание мяча весом 150 г; метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г 1-11 ступень (6-70 лет и старше)</p>	Сентябрь г. Свободный	Муниципальный Центр тестирования
7	<p>Пересдача</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами/ с разбега; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине; подтягивание из виса на высокой перекладине (низкой перекладине); Рывок гири 16 кг. 1-11 ступень (6-70 лет и старше)</p>	Октябрь г. Свободный	Муниципальный Центр тестирования
8	<p>Пересдача</p> <p>Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки/ из электронного оружия 3-9 ступень (11-59 лет)</p>	Октябрь г. Свободный	Муниципальный Центр тестирования
9	<p>Пересдача</p> <p>Плавание на 25 м / 50 м 1-11 ступень (6-70 лет и старше)</p>	Ноябрь г. Свободный	Муниципальный Центр тестирования
10	<p>Пересдача</p> <p>Бег на лыжах на 1 км; 2 км; 3 км; 5 км 1-11 ступень (6-70 лет и старше)</p>	Декабрь г. Свободный	Муниципальный Центр тестирования