

### График тестирования по нормативам ВФСК ГТО в 2020 году в Цимлянском районе

Дата	Время (час)	Место проведения тестирования	Участник и тестирова ния (ступени комплекса ГТО)	Вид испытаний
10-17.02.2020	9.00 – 13.00	Стадион «Энергетик», образовательные учреждения района	I - III	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье). Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание. Стрельба из электронного оружия.
20-22.02.2020	9.00 – 13.00	Цимлянский филиал ГБУ РО «СШОР №29», МБУ ДО ДЮСШ Цимлянского района	I - VI	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье). Прыжки в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Стрельба из электронного оружия.

Дата	Время (час)	Место проведения тестирования	Участник и тестирования (ступени комплекса ГТО)	Вид испытаний
27, 28, 30, 31 марта 2020	9.00 – 13.00	Стадион «Энергетик», МБОУ СОШ №2 г. Цимлянска, МБОУ СОШ №3 г. Цимлянска, МБОУ Маркинская СОШ, МБОУ Лозновская СОШ, МБОУ Новоцимлянская СОШ	I - XI	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье). Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание. Стрельба из электронного оружия.
27-30.04.2020	9.00 – 13.00	Стадион «Энергетик», МБОУ СОШ №2 г. Цимлянска, МБОУ СОШ №3 г. Цимлянска, МБОУ Маркинская СОШ, МБОУ Лозновская СОШ, МБОУ Новоцимлянская СОШ	I - XI	Челночный бег 3x10 м. Бег 30, 60, 100 м. Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м. Смешанное передвижение. Скандинавская ходьба. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье). Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание. Стрельба из электронного оружия.

Дата	Время (час)	Место проведения тестирования	Участник и тестирова ния (ступени комплекса ГТО)	Вид испытаний
08.08.2020	9.00 – 13.00	Стадион «Энергетик»,	I - XI	<p>Челночный бег 3x10 м  Бег 30, 60, 100 м  Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м  Смешанное передвижение  Скандинавская ходьба  Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).  Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Метание.</p>
23- 30.09.2020	9.00 – 13.00	<p>Стадион «Энергетик»  МБОУ СОШ №2 г.  Цимлянска,  МБОУ СОШ №3 г.  Цимлянска,  МБОУ Маркинская СОШ,  МБОУ Лозновская СОШ,  МБОУ Новоцимлянская  СОШ</p>	IV - VI	<p>Бег 30, 60, 100 м  Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м  Смешанное передвижение  Скандинавская ходьба  Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).  Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Метание. Смешанное передвижение по пересеченной местности.  Кросс на 1 км., 2 км., 3 км. или 5 км. по пресеченной местности.</p>

Дата	Время (час)	Место проведения тестирования	Участник и тестирования (ступени комплекса ГТО)	Вид испытаний
18-20.05.2020	9.00 – 12.00	Стадион «Энергетик», дошкольные образовательные учреждения	I – II	<p>Челночный бег 3x10 м  Бег 30, 60, 100 м  Бег 1000,  Смешанное передвижение  Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).  Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища.</p>
04.06.20, 05.06.20, 11.06.20, 18.06.20, 19.06.20, 26.06.20, 27.06.20, 29.06.20, 30.06.20	9.00 – 13.00	Стадион «Энергетик», образовательные учреждения района	I - XI	<p>Челночный бег 3x10 м Бег 30, 60, 100 м  Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м  Смешанное передвижение  Скандинавская ходьба  Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула).  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье).  Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание Стрельба из электронного оружия.</p>

Дата	Время (час)	Место проведения тестирования	Участник и тестирова ния (ступени комплекса ГТО)	Вид испытаний
01.11.2020				Бег 30, 60, 100 м Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м Смешанное передвижение Скандинавская ходьба
17.10.2020	9.00 – 13.00	Стадион «Энергетик»	I - XI	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью, о спинку стула). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье). Прыжки в длину с разбега (с места). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание. Стрельба.
14.11.2020				
19.12.2020				