

График тестирования по нормативам ВФСК ГТО в 2023 году в Цимлянском районе

Дата	Время (час)	Место проведения тестирования	Участники тестирования (ступени комплекса ГТО)	Вид испытаний
05.01.2023	9.00 – 13.00	Центр тестирования ВФСК ГТО Цимлянского района	I - XI	Стрельба из электронного оружия. 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). Поднимание туловища из положения лежа на спине.
01-14.02.2023	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.
16-18.02.2023	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.

<p>17.04. по 17.05.2023</p>	<p>9.00 – 13.00</p>	<p>Стадион «Энергетик», образовательные учреждения района</p>	<p>I - XI</p>	<p>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.</p>
<p>15.04. по 20.05.2023</p>	<p>9.00 – 13.00</p>	<p>Стадион «Энергетик», образовательные учреждения района</p>	<p>I - XI</p>	<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. Стрельба из электронного оружия.</p>

07.08-19.08.2023	9.00 – 12.00	Стадиион «Энергетик», дошкольные образовательные учреждения	I – II	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.
01.06.- 30.06. 2023	9.00 – 13.00	Стадиион «Энергетик», образовательные учреждения района	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 Стрельба из электронного оружия.
12.08.2023	9.00 – 13.00	Стадиион «Энергетик»	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.
11-23.09.2023	9.00 – 13.00	Стадион «Энергетик», образовательные учреждения района	IV - VI	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.
01.10.2023	9.00 – 13.00	Стадион «Энергетик»	I - XI	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.

09.10-19.10.2023	9.00 – 13.00	Стадіон «Енергетик», образовательные учреждения района	III - V	<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. Стрельба.</p>
13.11 – 25.11.2023	9.00 – 13.00	Стадіон «Енергетик», образовательные учреждения района	I - XI	<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. Стрельба.</p>

Директор МБУ ДО ДЮСШ Цимлянского района

Н.Н. Лященко