

График тестирования по нормативам ВФСК ГТО в 2021 году в Цимлянском районе

Дата	Время (час)	Место проведения тестирования	Участники тестирования (ступени комплекса ГТО)	Вид испытаний
05.01.2021	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.
01-08.02.2021	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.
16-19.02.2021	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	Участники тестирования (ступени комплекса ГТО)	Вид испытаний
03.02. по 31.03.2021	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 вися 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.
01.04. по 30.04.2021	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 вися 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	Участники тестирования (степени комплекса ГТО)	Вид испытаний
20.04- 20.05.2021	9.00 – 12.00	Стадион «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. 2021	9.00 – 13.00	Стадион «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.

Дата	Время (час)	Место проведения тестирования	Участники тестирования (ступени комплекса ГТО)	Вид испытаний
07.08.2021	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>
13- 29.09.2021	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	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 пересеченной местности.</p>

Дата	Время (час)	Место проведения тестирования	Участники тестирования (ступени комплекса ГТО)	Вид испытаний
01.10.2021	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.
08.11.- 18.11.2021	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	III - V	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.