Приложение № 2 к приказу отдела образования

Администрации Цимлянского района от 25 .11.2024 № \_\_\_

**График тестирования по нормативам ВФСК ГТО в 2025 году в Цимлянском районе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  | **Время****(час)** | **Место проведения тестирования** | **Участники тестирования**(ступени комплекса ГТО) | **Вид испытаний** |
| 04.01.2025 | 9.00 – 13.00 | Центр тестирования ВФСК ГТО Цимлянского района | I - XVIII | 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. |
| 03.02.2025 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | I - XVIII | 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. Метание. Стрельба из электронного оружия. |
| 21.02.2025 | 9.00 – 13.00 | Цимлянский филиал ГБУ РО «СШОР №29», МБУ ДО ДЮСШ Цимлянского района | I - XVIII | 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. |
| 14.03.2025 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | I - XVIII | 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.Метание. Стрельба из электронного оружия. |
| 11.04.2025 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | I - XVIII | Челночный бег 3х10 м.Бег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижение Скандинавская ходьбаПодтягивание 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. Метание. Стрельба из электронного оружия. |
| 29.04. 2025 | 9.00 – 12.00 | Стадион «Энергетик»,дошкольные образовательные учреждения | I - XVIII | Челночный бег 3х10 мБег 30, 60, 100 м Бег 1000,Смешанное передвижениеПодтягивание 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. |
| 30.04.2025 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | I - XVIII | Челночный бег 3х10 м Бег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м Смешанное передвижениеСкандинавская ходьбаПодтягивание 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. ПодниманиеСтрельба из электронного оружия. |
| 09,10.05.2025 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик» | I - XVIII | Челночный бег 3х10 мБег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижение. Скандинавская ходьбаПодтягивание 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.Метание. |
| 01.06 - 30.06. 2025 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | I - XVIII | Бег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижениеСкандинавская ходьбаПодтягивание 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.Метание. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Кросс на 1 км., 2 км., 3 км. или 5 км. по пресеченной местности. |
| 04.08 - 18.08.2025 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик» | I - XVIII | Бег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижениеСкандинавская ходьбаПодтягивание 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.Метание. Стрельба. |
| 10.08.2025 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик» | I - XVIII | Бег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижениеСкандинавская ходьбаПодтягивание 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.Метание. Стрельба. |
| 08.09- 23.09.2025 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | I - VII | Бег 30, 60, 100 м Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижение Скандинавская ходьбаПодтягивание 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. Метание. Стрельба. |
| 01.10.2025 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | I - XVIII | Бег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижениеСкандинавская ходьбаПодтягивание 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. Метание. Стрельба. |
| 28.11.2025 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | I - XVIII | Бег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижение Скандинавская ходьбаПодтягивание 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. Метание. Стрельба. |
| 13.12.2025 | 9.00 – 13.00 | Стадион «Энергетик»,образовательные учреждения района | I - XVIII | Бег 30, 60, 100 мБег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 мСмешанное передвижениеСкандинавская ходьбаПодтягивание 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. Метание. Стрельба. |

 Н.Н. Лященко тел:8(86391)2-41-35