

График сдачи норм ГТО (учащиеся) январь – июнь 2020 г.

Дата	Спортивное сооружение	Испытание	Время
5 февраля	Аллея Набережной	Бег на лыжах: 1 км - I ст.(6-8лет), II ст.(9-10лет), 2 км - III ст.(11-12лет)	15.00
6 февраля	Аллея Набережной	Бег на лыжах 3 км, 5 км IV ст.(13-15лет), V ст.(16-17лет) , VI ст.(18-24 лет)	15.00
10 февраля	Легкоатлетический манеж «Спасс»	I ст.(6-8лет), II ст.(9-10лет), III ст.(11-12лет) Челночный бег 3x10м Бег на 30м, 60м	14.00
11 февраля	Легкоатлетический манеж «Спасс»	IV ст. (13-15лет), V ст. (16-17лет) , VI ст. (18-24 лет) Челночный бег 3x10м, 30 м, 60 м, 100 м	14.00
27 февраля	Аллея Набережной	Бег на лыжах 1км, 2 км, 3 км, 5 км	15.00
3 марта	Аллея Набережной	Бег на лыжах 1км, 2 км, 3 км, 5 км	15.00
12 марта	ЧУ СК «Олимп», большой бассейн (вход бесплатный)	Плавание I ст.(6-8лет) – 25м (при умении плавать) II ст.(9-10лет), III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет), V ст. (16-17лет) , VI ст. (18-24 лет) - 50 метров	15.00
17 марта	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Челночный бег 3x10м, 30 м, 60 м, 100 м	14.00
25 марта	Спортивный зал МОУ «СОШ № 3»	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Рывок гири, 16 кг 8.Метание теннисного мяча в цель	15.00 Учащиеся: I ст.(6-8лет) II ст. (9-10 лет) III ст.(11-12лет)
26 марта	Спортивный зал МОУ «СОШ № 3»	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Рывок гири, 16 кг	16.00 Учащиеся: IV ст. (13-15лет) V ст. (16-17лет) VI (18-24 лет)
1 апреля	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия (учащиеся с 11лет и старше)	14.00 - шк 7 14.10 – шк 6 14.20 – шк 4,5 14.30 – шк 3 14.40 – шк 2 14.50 – шк 1
20 апреля	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия (учащиеся с 11лет и старше)	14.30
28 апреля	Спортивный зал МОУ «СОШ № 3»	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Рывок гири, 16 кг	16.00
12 май	Аллея Набережной	Смешанное передвижение на 1 км - I ст.(6-8лет) Бег на 1 км - II ст.(9-10лет) Бег на 1,5 км - III ст.(11-12лет)	15.30
13 май	Аллея Набережной	IV ст. (13-15лет), V ст. (16-17лет) , VI (18-24 лет) Бег на 2 км, 3 км	16.00

14 мая	Стадион МОУ «СОШ № 3»	Метание спортивного мяча весом 150 г. - I ст.(6-8лет), II ст. (9-10 лет), III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет). Метание гранаты 500г (девушки), 700 г. (юноши) - V ст.(16-17лет) ,VI(18-24 лет)	15.30 – шк 3 15.50 – шк 2,1 16.10 – шк 4,5 16.20 – шк 6 16.40 – шк 7
18 мая	Аллея Набережной	Смешанное передвижение на 1км, бег на 1км,1,5км Бег на 2 км, 3 км	15.30 16.00
19 мая	Стадион МОУ «СОШ № 3»	Метание спортивного мяча весом 150 г. - I ст.(6-8лет), II ст. (9-10 лет), III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет). Метание гранаты 500г (девушки), 700 г. (юноши) - V ст.(16-17лет) ,VI(18-24 лет)	16.00

График сдачи норм ГТО детских садов (воспитанники), I ступень (6-8 лет)

Дата	Спортивное сооружение	Испытание	Время
13 февраля	Аллея Набережной	Бег на лыжах, 1 км	10.00
3 марта	Аллея Набережной	Бег на лыжах, 1 км	10.00
10 марта	Спортивный зал ДЮСШ	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) 5.Бег на 30 метров 6.Челночный бег 3x10м 7. Подъем туловища из положения лежа на спине	10.00
8 апреля	Спортивный зал ДЮСШ	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) 5.Бег на 30 метров 6.Челночный бег 3x10м 7. Подъем туловища из положения лежа на спине	10.00
13 мая	Аллея Набережной	Смешанное передвижение на 1 км	10.00
19 мая	Аллея Набережной	Смешанное передвижение на 1 км	10.00

График сдачи норм ГТО (взрослое население)

Дата	Спортивное сооружение	Испытание	Время
6 февраля	Аллея Набережной	Бег на лыжах 2км, 3 км, 5 км	16.00
11 февраля	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Челночный бег 3x10м, 30м,60 м, 100 м	14.00
27 февраля	Аллея Набережной	Бег на лыжах 2 км, 3 км, 5 км	16.00
3 марта	Аллея Набережной	Бег на лыжах 2 км, 3 км, 5 км	16.00
12 марта	ЧУ СК «Олимп», большой бассейн (вход бесплатный)	Плавание, 50 метров	15.00
17 марта	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Челночный бег 3x10м, 30 м, 60 м, 100 м	14.00
26 марта	Спортивный зал МОУ «СОШ № 7»	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Рывок гири, 16 кг	17.00
1 апреля	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия	15.00
20 апреля	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия	15.00
28 апреля	Спортивный зал МОУ «СОШ № 7»	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Рывок гири, 16 кг	17.00
13 мая	Аллея Набережной	Бег на 2 км, 3 км	17.00
14 мая	Стадион МОУ «СОШ №3»	Метание снаряда 500 и 700 г.	17.00
18 мая	Аллея Набережной	Бег на 2 км, 3 км	17.00
19 мая	Стадион МОУ «СОШ № 3»	Метание снаряда 500 и 700 г.	17.00

График сдачи норм ГТО трудных подростков на 2020 год

Дата	Место проведения	Испытание	Время
5 февраля	Аллея Набережной	Бег на лыжах	14.00
12 марта	ЧУ СК «Олимп», большой бассейн (вход бесплатный)	Плавание	15.00
26 марта	Спортивный зал МОУ «СОШ № 3»	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Метание теннисного мяча в цель	15.00
20 апреля	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия (учащиеся с 11лет и старше)	14.00
19 мая	Стадион МОУ «СОШ № 3»	Метание спортивного мяча весом 150 г. - I ст.(6-8лет), II ст. (9-10 лет), III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет). Метание гранаты 500г (девушки), 700 г. (юноши) - V ст.(16-17лет) ,VI(18-24 лет)	15.00
20 мая	Аллея Набережной	Челночный бег 3x10м, 30 м	15.00
20 мая	Аллея Набережной	Смешанное передвижение на 1км, бег на 1км,1,5км, 2 км, 3 км (в зависимости от возрастной группы).	15.40
10 сентября	Аллея Набережной	Челночный бег 3x10м, 30 м, 60 м	15.00
10 сентября	Аллея Набережной	Смешанное передвижение на 1км, бег на 1км,1,5км, 2 км, 3 км (в зависимости от возрастной группы).	15.40
15 сентября	Стадион МОУ «СОШ № 3»	Метание спортивного мяча весом 150 г. - I ст.(6-8лет), II ст. (9-10 лет), III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет). Метание гранаты 500г (девушки), 700 г. (юноши) - V ст.(16-17лет) ,VI(18-24 лет)	15.00
13 октября	Спортивный зал МОУ «СОШ № 3»	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Метание теннисного мяча в цель	15.00
11 ноября	ЧУ СК «Олимп», большой бассейн (вход бесплатный)	Плавание	14.00
30 ноября	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия (учащиеся с 11лет и старше)	14.00
17 декабря	Аллея Набережной	Смешанное передвижение на 1км, бег на 1км,1,5км, 2 км, 3 км (в зависимости от возрастной группы).	14.30