

Согласовано  
Начальник ОДМ и С администрации  
Иловлинского муниципального района  
В.П. Вязов

4 сентября 2018г.



Утверждаю  
директор МБУ «ММЦ, «Ника»,  
руководитель МЦТ

В.Н. Семенов  
4 сентября 2018г.



График проведения тестирования по выполнению нормативов ВФСК ГТО  
VI ступень (25-29 лет), VII ступень, VIII ступень, IX ступень.

Место проведения:

1. Стадион МБУ «ММЦ «Ника» (р.п. Иловля, 2 мкр., 31).

Дата проведения тестирования: 15.09.2018г. 10.00 час.

16.09.2017г. 10.00 час.

17.09.2018г. 18.00 час.

Виды тестирования, выполнения норм ВФСК ГТО:

15.09.2018г.:

Бег 30 м

Бег на 2000 м

Бег на 3000 м

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Рывок гири 16 кг

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой

локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

16.09.2018г.:

Метание спортивного снаряда 700 г.

Метание спортивного снаряда 500 г.

Челночный бег 3 \* 10 м.

Кросс на 3 км по пересеченной местности

17.09.2018г.:

Скандинавская ходьба на 3 км.