

Утверждаю  
Директор МБУ «ММЦ «Ника»,  
руководитель МЦТ  
В.Н. Семенов  
04 апреля 2016г.



### График проведения тестирования

#### Дата проведения:

1. 12-13.04.2016г. – IV ступень (от 13 лет до 15 лет).
2. 14-15.04.2016г. – III ступень (от 11 лет до 12 лет).
3. 18-19.04.2016г. – II ступень (от 9 лет до 10 лет).
4. 26-27.04.2016г. – I ступень (от 6 лет до 8 лет).

#### Место проведения:

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

#### Участники:

1. МБОУ Авиловская СОШ
2. МБОУ Александровская СОШ
3. МБОУ Б-Ивановская СОШ
4. МБОУ Иловлинская СОШ № 1
5. МБОУ Иловлинская СОШ № 2
6. МБОУ Кондрашовская СОШ

2. МБОУ Качалинская СОШ № 1 (станция Качалино, пер. Школьный, 12).

#### Участники:

1. МБОУ Качалинская СОШ № 1
2. МБОУ Качалинская СОШ № 2
3. МБОУ Краснодонская СОШ
4. МБОУ Медведевская СОШ
5. МБОУ Трехостровская СОШ

3. МБОУ Логовская СОШ (с. Лог, у. Красная площадь, 26).

#### Участники:

1. МБОУ Логовская СОШ
2. МБОУ Н-Григорьевская СОШ
3. МБОУ Озерская СОШ
4. МБОУ Сиротинская СОШ
5. МБОУ Ширяевская СОШ

#### Виды тестирования, выполнения норм ГТО:

Челночный бег 3x10 м

Бег на 30 м

Бег на 60 м

Смешанное передвижение (1 км)

Бег на 1 км

Бег на 1,5 км

Бег на 2 км

Бег на 3 км

Подтягивание из виса на высокой перекладине  
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 полу  
Поднимание туловища из положения лежа на спине  
Прыжок в длину с разбега  
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  
Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности  
Кросс на 2 км по пересеченной местности  
Кросс на 3 км по пересеченной местности  
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м  
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м  
Метание мяча весом 150 г