

График выполнения испытаний ВФСК ГТО на январь - март 2021 года  
в \_\_Грязинском\_\_ муниципальном районе

Название района	Месяц, год	Место проведения видов испытаний ВФСК ГТО (адрес)	Дата и время проведения видов испытаний ВФСК ГТО	Виды испытаний	Степень	Общее количество человек			
Грязинский	Январь 2021	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	18.01.2021 10-00 -15-00	1. Бег на 30 м (с)	1	60			
				2. Смешанное передвижение на 1000 м.	1				
				3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).	1				
				4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	1				
				5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	1				
				6.Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11		10		
			23.01.2021 10-00-15-00	1. Челночный бег 3x10 м	1	60			
				2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1				
				3. Метание мяча в цель (раз)	1				
				4. Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11		10		
			29.01.2021 10-00-15-00	1. Бег на лыжах (1 км, 2 км, 3 км, 5 км)	1-11	100			
			Грязинский	Февраль 2021	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	02.02.2021 10-00-15-00	1. Бег на 30 м (с).	2	60
							2. Бег на 1000 м (мин, с)	2	
3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).	2								
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	2								
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	2								
6. Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11	10							

			06.02.2021 10-00-15-00	1. Челночный бег 3x10 м	2	60	
				2. Метание мяча 150 гр. (м)	2		
				3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2		
				4. Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11	10	
		МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А)	12.02.2021 10-00-15-00		Плавание 25 м, 50 м	1-11	60
		МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	20.02.2021 10-00-15-00		1. Бег на 30 м(с).	3	60
					2. Бег 1500 м.	3	
					3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).	3	
					4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ( см)	3	
					5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	3	
6. Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11				10		
Грязинский	Март 2021	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	04.03.2021 10-00-15-00	1. Челночный бег 3x10 м	3	60	
				2. Метание мяча 150 гр. (м)	3		
				3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3		
				4. Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11	10	
			12.03.2021 10-00-15-00		1. Бег на 30 м(с).	4-5	80
					2. Бег 2000 м, 3000 м.	4-5	
					3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).	4-5	
					4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ( см)	4-5	
					5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	4-5	
					6. Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11	
			20.03.2021 10-00-15-00		1. Челночный бег 3x10 м	4-5	80
					2. Кросс по пересечённой местности 3км, 5 км.	4-5	
					3. Метание мяча 150 гр., метание спортивного снаряда 500 гр и 700 гр.	4-5	
					4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4-5	

				<b>5. Сдача нормативов ВФСК ГТО</b>	<b>6-11</b>	<b>10</b>
		<b>МАУ ФОК «Дельфин»</b> <b>г.Грязи (399059,</b> <b>Липецкая область,</b> <b>г.Грязи, ул.Марии</b> <b>Расковой, д.32А)</b>	<b>23.03.2021</b> <b>10-00-15-00</b>	Плавание 25 м, 50м	<b>1-11</b>	<b>60</b>