

СОГЛАСОВАНО

Председатель комитета
по физической культуре и спорту
администрации города Оренбурга



Р.Р. Юсупбаев
2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУЦСК «Оренбург»,
руководитель Центра тестирования ГТО
города Оренбурга



М.И. Рашитханова
2017 г.

ГРАФИК
проведения тестирования ВФСК ГТО
в сентябре 2017 года

Дата	Время	Вид испытания (теста)	участники	Место проведения
1	2	3	4	5
13.09.2017	09:00	- бег 30, 60, 100 м - бег 1000, 1500, 2000, 3000 - метание спортивного снаряда весом 500, 700 г.	ГТТ, население	МАУЦСК «Оренбург» Ул. Новая, 17\1
15.09.2017	09:00	- прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - метание теннисного мяча в цель; - поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.; - рывок гири 16 кг - кросс по пересеченной местности	ГТТ, население	МАУЦСК «Оренбург» Ул. Новая, 17\1
18.09.2017	09:00	- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	Коллектив Фипалла ПАО "МРСК Волги" - "Оренбургэнерго" управленцы	Ул. Аксакова

24.09.2017	09:00	- плавание	ОрГМУ, ГТТ, население	МАУДО СДЮСШ по боксу ул. Красная площадь 3/5
25.09.2017	09:00	- бег 100 м - бег 2000, 3000 - метание спортивного снаряда 500, 700 г.	Коллектив Филиала ПАО "МРСК Волги" - "Оренбургэнерго" управленцы	МАУЦСК «Оренбург» Ул. Новая, 17\1
25.09.2017	14:00	- бег 100 м - бег 2000, 3000 - метание спортивного снаряда 500, 700 г.	ОрГМУ	МАУЦСК «Оренбург» Ул. Новая, 17\1
27.09.2017	09:00	- прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - метание теннисного мяча в цель; - поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.; - рывок гири 16 кг	Коллектив Филиала ПАО "МРСК Волги" - "Оренбургэнерго" управленцы	МАУЦСК «Оренбург» Ул. Новая, 17\1
27.09.2017	14:00	- прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - метание теннисного мяча в цель; - поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.; - рывок гири 16 кг - кросс по пересеченной местности	ОрГМУ	МАУЦСК «Оренбург» Ул. Новая, 17\1