

СОГЛАСОВАНО

Председатель комитета

по физической культуре и спорту
администрации города Оренбурга

Р.Р. Юсупбаев

2016 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУЦСК «Оренбург»,

руководитель Центра тестирования ГТО
города Оренбурга

М.И. Рашитханова

2016 г.



ГРАФИК
проведения тестирования ВФСК ГТО
обучающихся образовательных организаций города Оренбурга

Дата	Время	Вид испытания (теста)	Место проведения
1	2	3	4
24.09.2016	14:00	<ul style="list-style-type: none">- метание спортивного снаряда весом 700 г, весом 500 г;- метание теннисного мяча в цель;- метание мяча весом 150 г;- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- прыжок в длину с разбега;- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	стадион МАУЦСК «Оренбург» ул. Новая, 17/1
01.10.2016	14:00	<ul style="list-style-type: none">- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, на полу;- бег на 1 км;- бег на 1,5 км;- бег на 2 км;- бег на 3 км;- смешанное передвижение (1 км)	стадион МАУЦСК «Оренбург» ул. Новая, 17/1

1	2	3	4
05.10.2016	14:00	<ul style="list-style-type: none"> - бег на 30 м; - челночный бег 3×10 м; - бег 60 м; - бег 100м; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - рывок гири 16 кг; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 	<p>стадион МАУЦСК «Оренбург» ул. Новая, 17/1</p>
09.10.2016	14:00	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 	<p>плавательный бассейн МАУДО СДЮСШ по боксу ул. Красная площадь, 3/5</p>