

Утверждаю
 Директор Центра тестирования ВФСК ГТО
 Данковского муниципального района



О.В.Рассолов

График выполнения видов испытаний ВФСК ГТО на 2 квартал 2019 года

Организациям, желающим коллективно сдать нормативы ВФСК ГТО, будут дополнительно предоставлены дни и время с учетом их пожеланий и возможностей Центра тестирования и судейской бригады.

Сдать нормативы ВФСК ГТО можно в рамках официальных соревнований Данковского муниципального района и отдела образования администрации Данковского муниципального района.

Название района	Месяц, год	Место проведения видов испытаний ВФСК ГТО (адрес)	Дата и время проведения видов испытаний ВФСК ГТО	Виды испытаний	Степень
Данковский	Апрель-Июнь 2019	Учебно-спортивный центр "ДОСААФ" "г.Данков, ул.Чапаева, д.13/1	25.04.2019 23.05.2019 15.06.2019 13:00-17:00	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м	3-10
				Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10м	
Данковский	Апрель-Июнь 2019	МАУ ДО ДЮСШ	При наличии погодных условий по предварительным заявкам при условии заявки не менее 10 человек	Туристический поход	1-11

Данковский	Апрель-Июнь 2019	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Данковского муниципального района г.Данков, ул.Строителей, 10/1	05.04.2019	1-11
			06.04.2019	
			19.04.2019	
			20.04.2019	
			15.05.2019	
			16.05.2019	
			17.05.2019	
			18.05.2019	
			07.06.2019	
			08.06.2019	
			21.06.2019	
			22.06.2019	
			10:00-14:00	
			Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	
			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
			Прыжок в длину с разбега	
			Подтягивание из виса на высокой перекладине	
			Подтягивание из виса на низкой перекладине	
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
Сгибание и разгибание рук в упоре о гим.скамью				
Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула				
Рывок гири 16 кг				
Поднимание туловища из положения лежа на спине				
Челночный бег 3x10				
Бег 30 м				
Бег 60 м				
Бег 100 м				
Смешанное передвижение				
Бег на 1 км, 1,5км,2 км, 3 км.				
Скандинавская ходьба				
Крос по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км,				

				Метание теннисного мяча в цель	
				Метание мяча	
				Метание спортивного снаряда	
				Плавание 50 м, плавание 25 м	

Испытание «Туристический поход с проверкой туристических навыков» - в выходные дни при условии заявки не менее 10 человек.