

Приложение №1
к приказу главы администрации
Нижегородского района
г. Нижнего Новгорода
от _____ № ____

Сроки и места проведения тестирования ВФСК ГТО
в 2017-2018 учебном году

Дата и Школы	Время	Место	Дисциплины
26.09.17 школы 7,42,102	9.00	Школа №7	- Бег на 60 м (с) - Бег на 100 м (с) - Бег на 2 км(мин, с) или на 3 км(мин, с) - Метание спортивного снаряда
26.09.17 школы 22,103	12.00	Школа №22	- Бег на 60 м (с) - Бег на 100 м (с) - Бег на 2 км(мин, с) или на 3 км(мин, с) -Метание спортивного снаряда
10.10.2017 пересдача	По расписанию	Школы №7, 22	- Бег на 60 м (с) - Бег на 100 м (с) - Бег на 2 км(мин, с) или на 3 км(мин, с) - Метание спортивного снаряда
28.09.17 школы 1,3,13,14,19,113	9:00	Стадион «Водник» ул.Алексеевская, 30а	- Бег на 60 м (с) - Бег на 100 м (с) - Бег на 2 км(мин, с) или на 3 км(мин, с) - Метание спортивного снаряда
28.09.17 школы 8,30,33,35,40	12.00	Стадион «Водник» ул.Алексеевская, 30а	- Бег на 60 м (с) - Бег на 100 м (с) - Бег на 2 км(мин, с) или на 3 км(мин, с) - Метание спортивного снаряда
10.10.2017 пересдача	По расписанию	Стадион «Водник» ул.Алексеевская, 30а	- Бег на 60 м (с) - Бег на 100 м (с) - Бег на 2 км(мин, с) или на 3 км(мин, с) - Метание
13.10.17 школы 7,42,102	9.00	Школа №7	- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук

			<p>в упоре лежа на полу (количество раз)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)
13.10.17 школы 22,103	12.00	Школа №22	<ul style="list-style-type: none"> - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)
10.11.17 пересдача	По расписанию	Школы №7, 22	<ul style="list-style-type: none"> - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)
14.10.17 школы 1,3,8,13,14,19,30,33, 35,40,113 (мальчики)	9.00	ФОК МАОУ «Школа № 30»	<ul style="list-style-type: none"> - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)
14.10.17 школы 1,3,8,13,14,19,30,33, 35,40,113 (девочки)	12.00	ФОК МАОУ «Школа № 30»	<ul style="list-style-type: none"> - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа

			<p>на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)</p>
28.10.17 пересдача	По расписанию	ФОК МАОУ «Школа № 30»	<p>- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)</p>
15.11.17 школы 7,42,102,22	9.00	Школа № 103	- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
15.11.17 школы 103,113,33,1	11.30	Школа № 103	- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
15.11.17 школы 30,35,40,8	9.00	Школа № 30	- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
15.11.17 школы 14,13,19,3	12.00	Школа № 30	- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)

1.12.17 пересдача школы 1,3,7,8,13,14,19,22,30, 33,35,40,42,102, 103,113	По расписанию	Школы №103, 30	- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
Ноябрь-декабрь школы 1,3,7,8,13,14,19,22,30, 33,35,40,42,102, 103,113	По расписанию	ФОК «Северная звезда»	-Плавание
Декабрь школы 1,3,7,8,13,14,19,22,30, 33,35,40,42,102, 103,113	По расписанию	Щелоковский хутор/ пос.Дубравный	- Бег на лыжах на 3 км(мин, с) или на 5 км(мин, с)