

Приложение №1

Утверждаю:
 Председатель
 Комитета по физической культуре
 и спорту
 администрации
 Анжеро-Судженского
 городского округа
 _____ С.В. Музыро

График выполнения испытаний ВФСК ГТО в период с 01.09.2018г. по 31.12.2018г.

№ п/п	Вид испытания	Степень (возрастная группа)	Дата проведения	Место проведения
1	<p>Выполнение испытаний ВФСК ГТО (легкая атлетика) Бег на 30м,60 м,100 м. Бег на 1км, 1,5км, 2 км, 3км,5км.Смешанное передвижение. Метание снаряда весом 150 гр, 500гр. (дев) 700 гр. (юн). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p>	<p>I степень (6-8 лет) II степень (9-10лет) III степень (11-12лет) IV степень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет) VI ступень (18-29 лет)</p>	<p>17,18,19 сентября</p>	<p>г. Анжеро-Судженск, ул. Ванцетти, 3 МБУС стадион «Анжерский» им. братьев Раздаевых</p>
2	<p>Бег по пересеченной местности. Кросс на 2км,3км и 5км.</p>	<p>I степень (6-8 лет) II степень (9-10лет) III степень (11-12лет) IV степень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет) VI ступень (18-29 лет)</p>	<p>26 сентября</p>	<p>л/б Горного техникума ул. Чапаева, 175 «а».</p>
3	<p>Выполнение испытаний ВФСК ГТО (легкая атлетика) Бег на 30м,60 м,100 м. Бег 2 км, 3км,5км. Смешанное передвижение. Метание снаряда весом 500гр. (ж) 700 гр. (м).</p>	<p>VI ступень (18-29 лет) VII ступень (30-39 лет) VIII ступень (40-49 лет) IX ступень (50-59 лет) X ступень (60-69 лет) XI ступень (70 и старше)</p>	<p>27,28 сентября</p>	<p>г. Анжеро-Судженск, ул. Ванцетти, 3 МБУС стадион «Анжерский» им. братьев Раздаевых</p>

4	Выполнение испытаний (ОФП) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, челночный бег, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, челночный бег 3x10м.	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10лет) III ступень (11-12лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет) VI ступень (18-29 лет)	8-9 октября 2018г.	По назначению
5	Повторное выполнение испытаний (легкая атлетика, бег по пересеченной местности)	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10лет) III ступень (11-12лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет) VI ступень (18-29 лет)	10-11 октября 2018г.	г. Анжеро-Судженск, ул. Ванцетти, 3 МБУС стадион «Анжерский» им. братьев Раздаевых МБОУ ДО л/б Горного техникума ул. Чапаева, 175 «а».
6	Повторное выполнение испытаний ВФСК ГТО (легкая атлетика)	VI ступень (18-29 лет) VII ступень (30-39 лет) VIII ступень (40-49 лет) IX ступень (50-59 лет) X ступень (60-69 лет) XI ступень (70 и старше)	11 октября 2018г	г. Анжеро-Судженск, ул. Ванцетти, 3 МБУС стадион «Анжерский» им. братьев Раздаевых
7	Выполнение испытаний ВФСК ГТО (ОФП) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, челночный бег, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, челночный бег 3x10м.	VI ступень (18-29 лет) VII ступень (30-39 лет) VIII ступень (40-49 лет) IX ступень (50-59 лет) X ступень (60-69 лет) XI ступень (70 и старше)	12 октября 2018г	По назначению
8	Выполнение испытаний ВФСК ГТО (Туристический поход) Проверка туристических навыков, протяженность не менее 5км, 10км и 15км.	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10лет) III ступень (11-12лет) IV ступень	15-16 октября 2018г	По назначению

		(13-15 лет) V ступень (16-17 лет) VI ступень (18-29 лет)		
9	Повторное выполнение испытаний ВФСК ГТО (ОФП) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, челночный бег, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, челночный бег 3x10м.	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10лет) III ступень (11-12лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет) VI ступень (18-29 лет)	22-23 октября 2018г	По назначению
10	Повторное выполнение испытаний ВФСК ГТО (ОФП) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, челночный бег, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, челночный бег 3x10м.	VI ступень (18-29 лет) VII ступень (30-39 лет) VIII ступень (40-49 лет) IX ступень (50-59 лет) X ступень (60-69 лет) XI ступень (70 и старше)	26 октября 2018г.	По назначению
11	Выполнение испытаний ВФСК ГТО(самозащита без оружия)	IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет) VI ступень (18-29 лет)	6 ноября 2018г.	По назначению
12	Выполнение испытаний ВФСК ГТО (плавание) Плавание на 25м, 50м.	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10лет) III ступень (11-12лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет) VI ступень (18-29 лет) VII ступень (30-39 лет) VIII ступень (40-49 лет) IX ступень (50-59 лет) X ступень (60-69 лет)	8-9 ноября 2018г.	г. Анжеро- Судженск, ул.С.Перовской,2. МБУ ДО ДЮСШ №1 «Юность».

		XI ступень (70 и старше)		
13	Повторное выполнение испытаний ВФСК ГТО (плавание) Плавание на 25м, 50м.	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10 лет) III ступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет) VI ступень (18-29 лет) VII ступень (30-39 лет) VIII ступень (40-49 лет) IX ступень (50-59 лет) X ступень (60-69 лет) XI ступень (70 и старше)	22-23 Ноября 2018г.	г. Анжеро-Судженск, ул.С.Перовской,2. МБУ ДО ДЮСШ №1 «Юность»
14	Выполнение испытаний ВФСК ГТО (лыжи) Бег на лыжах на 1км,2км,3км,4км и 5км.	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10 лет) III ступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет) VI ступень (18-29 лет) VII ступень (30-39 лет) VIII ступень (40-49 лет) IX ступень (50-59 лет) X ступень (60-69 лет) XI ступень (70 и старше)	6-7 Декабря 2018г.	г. Анжеро-Судженск ул. Магаданская,10. ДЮСШ №2, ул. Гайдара,50. Лыжная база «Спартак».
15	Повторное выполнение испытаний ВФСК ГТО (лыжи) Бег на лыжах на 2км,3км,4км и 5км.	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10 лет) III ступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет)	Декабрь 2018г.	г. Анжеро-Судженск, ул. Магаданская,10. ДЮСШ №2, ул. Гайдара,50. Лыжная база «Спартак».

		V ступень (16-17 лет VI ступень (18-29 лет) VII ступень (30-39 лет) VIII ступень (40-49 лет) IX ступень (50-59 лет) X ступень (60-69 лет) XI ступень (70 и старше)		
--	--	---	--	--

Начальник Центра тестирования ВФСК ГТО

Е.В. Никитчук