Утверждаю
Директор школы
Е.М. Сурнина
Пр.№26/8-О от 05.09.2016 г.

## ГРАФИК по МОУ СШ №1 проведения тестирования обучающихся школы, относящихся к V-VI ступеням комплекса ГТО

$N_0N_0$	Испытания	Месяц отчетного периода / учебного года									
$\Pi/\Pi$	(тесты)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		ТЕСТИРОВАНИЕ				ТЕСТИРОВАНИЕ					
	Подача коллективных	X									
	заявок										
1	Бег 30 м					X	X				
	Бег 60 м					X	X				
	Бег 100 м	X	X			X	X				
2	Бег 2 км	X	X			X	X				
	Бег 3 км	X	X			X	X				
3м	Подтягивание в висе на			X		X	X				
	высокой перекладине										
	Рывок гири			X		X	X				
3ж	Подтягивание в висе на			X		X	X				
	низкой перекладине										
	Сгибание-разгибание рук в			X		X	X				
	упоре лежа										
4	Наклон вперед			X		X	X				
5	Челночный бег 3х10					X	X				
6	Метание спортивного	X	X							X	
	снаряда 500 г										
	Метание спортивного	X	X							X	
	снаряда 700 г										
7	Прыжок в длину с места			X		X	X				
	Прыжок в длину с разбега	X	X								

8	Поднимание туловища из		X		X	X			
	положения лежа на спине								
	Стрельба из		X		X	X			
9	пневматической винтовки								
	Стрельба из электронного		X		X	X			
	оружия								
10	Плавание			X	X				
	Лыжные гонки 3 км					X	X		
11	Или кросс по пересеченной								
	местности 3 км								
	Лыжные гонки 5 км					X	X		
	Или кросс по пересеченной								
	местности 5 км								
12	Самозащита без оружия*								X
13	Туристский поход с								X
	проверкой туристских								
	навыков*								

<sup>\* -</sup> вид испытаний (тест) проводится при наличии квалифицированных судей и материально-технической базы и оборудования