

«Утверждаю»
Начальник МКУ «Управление
образования ЕМР»
Р.И.Зарипов

ГРАФИК
проведения тестирования
в рамках «Единой декады ГТО»

№	Вид испытания (тест)	Дата
1	Теоретическая часть комплекса ГТО (проверка знаний и умений в области физической культуры и спорта)	15.05
2	Плавание 50 м (мин,с)	По графику «Дня здоровья»
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	18.05
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	18.05
5	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 5 м- III ступень, 10 м - IV ступень (очки)	19.05
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (юноши)	20.05
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки 11-15 лет, юноши III ступени (количество раз за 3 мин.)	20.05
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	21.05
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	21.05
9	Бег 1500 м(мин,с) (участники III ступени)	22.05
10	Бег 2000 м (мин,с) (участники IV ступени)	22.05

Исп. Валитов М.В.

7-52-58