

ПЛАН
мероприятий по выполнению видов испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) в 2018 году
на территории муниципального образования Ковдорский район

№ п.п.	Виды испытаний (тесты)	Сроки
1.	Бег на 30 м., 60 м., 100 м.	май, июнь, август, сентябрь, октябрь
2.	Бег на 1 км., 1,5 км., 2 км., 3 км.	май, июнь, август, сентябрь, октябрь
3.	Смешанное передвижение на 1 км., 2 км.	май, июнь, август, сентябрь, октябрь
4.	Скандинавская ходьба на 3 км.	май, июнь, август, сентябрь, октябрь
5.	Челночный бег 3x10 м.	январь, март, май, июнь, август, сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь
6.	Кросс на 2 км., 3 км., 5 км. по пересеченной местности	май, июнь, август, сентябрь, октябрь
7.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км., 2 км., 3 км.	май, июнь, август, сентябрь, октябрь
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	январь, март, май, июнь, август, сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	январь, март, май, июнь, август, сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, в упоре о гимнастическую скамейку, в упоре о сиденье стула	январь, март, май, июнь, август, сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь
11.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	январь, март, май, июнь, август, сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь
12.	Рывок гири 16 кг.	январь, март, май, июнь, август, сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	январь, март, май, июнь, август, сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь
14.	Прыжок в длину с разбега	май, июнь, август, сентябрь, октябрь
15.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)	январь, март, май, июнь, август, сентябрь, октябрь,

		ноябрь, декабрь
16.	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6м.)	январь, март, май, октябрь, ноябрь
17.	Метание мяча (150 гр.)	май, июнь, август, сентябрь, октябрь
18.	Метание спортивного снаряда (500гр., 700 гр.)	май, июнь, август, сентябрь, октябрь
19.	Бег на лыжах (1 км., 2 км., 3 км., 5 км.)	январь, февраль, март, апрель, ноябрь, декабрь
20.	Передвижение на лыжах (2 км., 3 км.)	январь, февраль, март, апрель, ноябрь, декабрь
21.	Плавание (25 м., 50 м.)	январь, февраль, март, апрель, май, октябрь, ноябрь, декабрь
22.	Стрельба из электронного оружия	март, май, сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь

Информация о времени и месте проведения мероприятия по приему выполнения видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО размещается в группе ВК «АНО Спорткомплекс «Чайка», справки по телефону: 7-68-53.