УТВЕРЖДЁН

 приказом Центра тестирования

 от 02.12.2015г. № 1

РЕЖИМ

выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации

(ВФСК ГТО) в образовательных учреждениях Нанайского муниципального района

на 2 полугодие 2015 – 2016 учебного года

|  |
| --- |
| **Дни недели, даты проведения испытаний по месяцам:** |
| **Понедельник** Январь: 18, 25Февраль: 01, 15, 29Март: 07, 14, 21Апрель: 04, 11, 18, 25Май: 16, 23 | **Среда** Январь: 13, 20, 27Февраль: 03, 17Март: 09, 16, 23Апрель: 06, 13, 20, 27Май: 04, 11, 18 | **Пятница** Январь: 22, 29Февраль: 05, 19, 26Март: 04, 11, 18, 25Апрель: 08, 15, 29Май: 06, 13, 20 |
| **Виды испытаний (тесты), ступени** | **Виды испытаний (тесты), ступени** | **Виды испытаний (тесты), ступени** |
| Бег 30м | I | Смешанное передвижение 1км | I | Прыжок в длину | I, II, III, IV, V |
| Бег 60м | II, III, IV | Бег 1км | II  |
| Бег 100м | V | Бег 1,5 – 3 км | III, IV, V |
| *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине* | I, II, III, IV, V | Наклон вперед из положения стоя на полу | I, II, III, IV, V | Метание мяча | I, II, III, IV |
| Метание спортивного снаряда | V |
|  |  |  |  | Поднимание туловища из положения лежа на спине | IV, V |

\*Вид испытания «Бег на лыжах» выполняется на районных соревнованиях