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, 25  Февраль: 01, 15, 29  Март: 07, 14, 21  Апрель: 04, 11, 18, 25  Май: 16, 23 | | **Среда**  Январь: 13, 20, 27  Февраль: 03, 17  Март: 09, 16, 23  Апрель: 06, 13, 20, 27  Май: 04, 11, 18 | | **Пятница**  Январь: 22, 29  Февраль: 05, 19, 26  Март: 04, 11, 18, 25  Апрель: 08, 15, 29  Май: 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