«СОГЛАСОВАНО»
Глава Михайловского муниципального района –
Глава администрации района

_____В.В. Архипов

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник управления по вопросам образования администрации Михайловского муниципального района

_____А.Ф. Чепала

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБО ДО «ДЮСШ»
с. Михайловка

_____А.А. Климчук

ГРАФИК

проведения тестирования по видам испытаний комплекса ГТО на 3 и 4 квартал 2024 года

№ п/п	Виды испытаний	Место проведения	Дата выполнения
1	• Бег на 10 м., 30 м., 60 м., 100 м (с). • Бег на 1000 м., 1500 м., 2000 м., 3000 м (мин, с). • Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с). • Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5, 6 м (кол-во попаданий). • Метание 150 г, 500 г., 700 г (м).	стадион с. Михайловка	19.09.2024 26.09.2024 04.10.2024
2	• Бег на 10 м., 30 м., 60 м., 100 м (с). • Бег на 1000 м., 1500 м., 2000 м., 3000 м (мин, с). • Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с). • Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5, 6 м (кол-во попаданий). • Метание 150 г, 500 г., 700 г (м).	МБОУ СОШ № 2 п. Новошахтинский	27.09.2024
3	• Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 с). • Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). • Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз). • Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). • Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). • Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см). • Челночный бег 3х10 (с). • Рывок гири 16 кг (кол-во раз).	МБО ДО «ДЮСШ» с. Михайловка	11.10.2024 18.10.2024 25.10.2024

4	• Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 с). • Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). • Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз). • Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). • Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). • Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см). • Челночный бег 3х10 (с). • Рывок гири 16 кг (кол-во раз).	МБОУ СОШ № 2 п. Новошахтинский	22.11.2024

Климчук Альберт Александрович

Подписан: Климчук Альберт Александрович
DN: C=RU, O="МБО ДО ""ДЮСШ"" с. Михайловка", CN=Климчук Альберт Александрович, E=ducfpmih@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.09.16 09:30:08+10'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1