

**ГРАФИК****проведения тестирования выполнения нормативов  
испытаний(тестов) комплекса ГТО на июнь 2023 года**

№	Дата	Время *	Вид испытания (тест)	Степень	Кол-во участников (чел.)	Место тестирования
1	03.06.2023 (суббота)	11.00-13.00	Туристский поход с проверкой туристских навыков	IV – XV	100	Центральный парк культуры и отдыха им.М.Горького (Загородный парк) г.Самара, ул. Ново-Садовая
2	04.06.2023 (воскресенье)	11.00-13.00	Кросс на 2 км, 3 км, 5 км (бег по пересечённой местности)	III – XV	50	Центральный парк культуры и отдыха им.М.Горького (Загородный парк) г.Самара, ул. Ново-Садовая
			Смешанное передвижение по пересечённой местности	I – II, XVI – XVIII		
3	17.06.2023 (суббота)	11.00-13.00	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	I – XVIII	100	СК «Маяк» г.Самара, Костромской переулок, 15А
			Поднимание туловища из положения лежа на спине	I – XVIII		
			Рывок гири 16 кг	VI – XV		

			Подтягивание из виса на высокой перекладине	II – XV		
			Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	II – XV		
			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	I – XI		
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	II – XV		
			Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	XVI – XVII		
			Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула	XVIII		
4	18.06.2023 (воскресенье)	9.00-10.00	Плавание	I – XVIII	50	СК «Ипподром-Арена» г. Самара, проспект Кирова, 320А

\*В столбце «время» указан период непосредственного выполнения нормативов комплекса ГТО без учета времени, необходимого для подготовки к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО и прохождения комиссии по допуску.