

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

№	Дата	Время *	Вид испытания (тест)	Степень	Количество участников (чел.)	Место тестирования
	17.05.2023 (среда)	18.00-20.00	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) (муж/жен)	I-XVIII	100	УК «МТЛ Арена» г. Самара, ул. Советской Армии, 253а
			Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (муж/жен)	I- XVIII		
			Рывок гири 16 кг (количество раз) (муж)	VI-XV		
			Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (муж)	II- XV		
			Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (муж/жен)	II- XV		
			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (муж/жен)	I-XI		

			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (муж/жен)	II- XVIII		
	20.05.2023 (суббота)	11.00-13.00	Туристский поход с проверкой туристских навыков	IV - XV	50	Центральный парк культуры и отдыха им.М.Горького (Загородный парк) г. Самара, ул. Ново-Садовая
1	21.05.2023 (воскресенье)	11.00-14.00	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с) (мал/дев)	II	100	Стадион «Локомотив» г.Самара, ул. Агибалова, 7а
			Бег на 1 км (мин, с) (мал/дев)	III		
			Бег на 3 км (мин, с) (муж)	VI-XI		
			Бег на 2 км (мин, с) (жен) Бег на 2 км (мин, с) (муж/жен)	IV – XIV		
			Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	XVI - XVIII		
			Челночный бег 3*10 м (с) (мал/дев)	II -V		
			Бег на 100 м (с) (муж/жен)	VI- IX		
			Бег на 60 м (с) (муж/жен)	IV-XI		
			Бег на 30 м (с) (муж/жен)	I -V		
			Бег 10 м (с)	I		
			Шестиминутный бег (м)	I		

			Бег на 1500 м (мин, с) (мал/дев)	III		
	23.05.2023 (вторник)	16.00-18.00	Метание спортивного снаряда весом 500 г. и 700 г. (м), (муж/жен)	VI - XI	100	Стадион «Торпедо» г.Самара, ул.Мичурина, 90
Метание мяча весом 150 г. (мал/дев)			III - V			
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы			I			

*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.