

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

№	Дата	Время *	Вид испытания (тест)	Степень	Количество участников (чел.)	Место тестирования
1	04.02.2023 (суббота)	11.00-12.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя (муж/жен)	III-IX	100	УК «МТЛ Арена» г. Самара, ул. Советской Армии, 253а
			Метание теннисного мяча в цель, 6 м (количество раз) (мал/дев)	I		
2	16.02.2023 (четверг)	15.00-17.00	Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (муж/жен) (мин, с)	I-IX	100	ГАУ ДО СШ «Чайка» Самарская область, Волжский район, ул. Олимпийская (Лесная тер.), д.4
			Передвижение на лыжах на 2 км, 3 км (муж/жен) (мин, с)	X-XI		
3	19.02.2023 (воскресенье)	9.00-10.00	Плавание на 25 м и 50 м (мин, с) (муж/жен)	I-XI	50	СК «Ипподром-Арена» г. Самара, пр-т Кирова, 320а
4	28.02.2023 (вторник)	18.00-20.00	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) (муж/жен)	I-XI	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-XI		
			Рывок гири 16 кг (количество раз) (муж)	VI-IX		
			Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (муж)	I-IX		
			Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (муж/жен)	I-IX		
			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (муж/жен)	I-VII		
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (муж/жен)	I-IX		

*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.