

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

№	Дата	Время *	Вид испытания (тест)	Степень	Количество участников (чел.)	Место тестирования
1	21.01.2023 (суббота)	11.00-13.00	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) (муж/жен)	I-XI	100	г. Самара, ул. Советской Армии, д. 253а, УК «МТЛ Арена»
			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		
2	29.01.2023 (воскресенье)	11.00-13.00	Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (муж/жен), (мин, с)	I-IX	100	Самарская область, Волжский район, Лесная тер., ул.Олимпийская, д. 4 ГАУ ДО СШ «Чайка»
			Передвижение на лыжах на 2 км, 3 км (муж/жен), (мин, с)	X-XI		

\*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.