

**ГРАФИК**  
**проведения тестирования выполнения нормативов**  
**испытаний(тестов) комплекса ГТО на июль 2024 года**

№	Дата	Время *	Вид испытания (тест)	Количество участников (чел.)	Место тестирования
	06.07.2024 (суббота)	10.00-13.00	Бег на 10 метров (с)	100	Стадион «Локомотив» г. Самара, ул. Агибалова, 7
			Шестиминутный бег (м)		
			Челночный бег 3*10 м (с)		
			Бег на 30 метров (с)		
			Бег на 60 метров (с)		
			Бег на 100 метров (с)		
			Бег на 1000 м (мин, с)		
			Бег на 1500 м (мин, с)		
			Бег на 2000 м (мин, с)		
			Бег на 3000 м (мин, с)		
			Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)		
Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)					
	13.07.2024 (суббота)	11.00-13.00	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) (муж/жен)	100	Спортивный комплекс «Маяк» г. Самара, Костромской переулок, 15 А
			Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек) (мальчики/девочки)		

			Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (муж/жен)		
			Рывок гири 16 кг (количество раз) (муж)		
			Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (муж)		
			Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (муж/жен)		
			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (муж/жен)		
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (муж/жен)		
			Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) (муж/жен)		
			Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) (муж/жен)		
	17.07.2024 (среда)	18.00-20.00	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	50	Центральный парк культуры и отдыха им. М. Горького (Загородный парк)
			Смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км (мин, с)		
			Кросс (бег по пересеченной местности) на 2 км, 3 км, 5 км		
			Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)		
3	21.07.2024 (воскресенье)	11.00-13.00	Туристский поход с проверкой туристских навыков	50	Центральный парк культуры и отдыха им. М. Горького (Загородный парк)

\*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.