

**ГРАФИК**

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

№	Дата	Время *	Вид испытания (тест)	Степень	Количество участников (чел.)	Место тестирования
1	07.05.2024 (Вторник)	17:00-19:00	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы	I	50	Стадион «Торпедо» г. Самара, Октябрьский район, ул. Мичурина, 90
			Метание мяча весом 150 г	III-V		
			Метание спортивного снаряда весом 500,700 г	VI-XI		
2	18.05.2024 (Суббота)	11:00-13:00	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (муж/жен)	I-XVIII	100	ОП «Маяк» г. Самара, Костромской переулок, 15 А
			Поднимание туловища из положения лежа на спине (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 лёжа на полу, в упоре о гимнастическую скамью, в упоре о сиденье стула (количество раз)	II-XV XVI- XVIII		
3	19.05.2024 (Воскресенье)	10:00-13:00	Бег на 10 метров (с)	I	100	Стадион «Локомотив» г. Самара, ул. Агибалова, 7
			Челночный бег 3*10 м (с)	I-V		
			Бег на 30 метров (с)	I-V		
			Бег на 60 метров (с)	IV-XIII		
			Бег на 100 метров (с)	VI-IX		
			Шестиминутный бег (м)	I		
			Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	II, XVI-XVIII		

			Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	XVI-XVIII		
			Бег на 1000 м (мин, с)	III, VIII-XV		
			Бег на 1500 м (мин, с)	IV		
			Бег на 2000 м (мин, с)	V-XV		
			Бег на 3000 м (мин, с)	VI-XI		
4	28.05.2024 (Вторник)	17:00-19:00	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	I	50	Центральный парк культуры и отдыха им. М. Горького г. Самара ул. Ново-садовая, 150 (Загородный парк)
			Смешанное передвижение по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000м (мин, с)	II, XVI-XVIII		
			Кросс (бег по пересеченной местности) на 2000 м, 3000 м, 5000 м	III-XV		
			Скандинавская ходьба на 3000 м (мин, с)	XIV-XVIII		

\*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.