

Согласовано  
Начальник управления  
образования администрации  
Новоалександровского городского округа  
Ставропольского края

Н.Н. Красова



Согласовано  
Председатель комитета по физической  
культуре и спорту администрации  
Новоалександровского городского округа  
Ставропольского края

А. Кошелев



Утверждаю  
Директор МБУДО «Спортивная школа»  
Новоалександровского городского  
округа Ставропольского края

М.Н. Найпак  
Приказ № 247 от 27.12.2019 г.



#### Расписание

работы Центра тестирования на базе МБУДО «Спортивная школа» по принятию  
нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для всех ступеней и категорий населения  
в 2020 году

1-я неделя каждого месяца (понедельник, среда, пятница)	2-я неделя каждого месяца (понедельник, среда, пятница)	3-я неделя каждого месяца (понедельник, среда, пятница)	4-я неделя каждого месяца (понедельник, среда, пятница)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; мяча 150 г; спортивного снаряда 500 г; 700 г.</li> <li>• Челночный бег 3x10 м</li> <li>• Бег на: 30 м 60 м; 100 м;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>• Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>• Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1;2;3 км</li> <li>• Кросс по пересеченной местности на: 2 км; 3 км; 5 км</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>• Скандинавская ходьба на 3 км;</li> <li>• Смешанное передвижение на 1;2 км;</li> <li>• Бег на: 1 км; 1,5 км; 2 км; 3 км</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рывок гири 16 кг;</li> <li>• Подтягивание;</li> <li>• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или на гимнастической скамье;</li> <li>• Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 метров из пневматической винтовки с открытым прицелом</li> </ul>