УТВЕРЖДАЮ: УТВЕРЖДАЮ:

 Руководитель Руководитель

центра тестирования центра тестирования

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Краснолобов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.В. Фрай

13 март 2021 г. 13 март 2021 г.

**ПЛАН МАУ «СШОР «ДЕРЖАВА»**

**ПЛАН МАУ «СШОР «КВАНТ»**

**по выполнению испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО\* и физкультурно-спортивных мероприятий.**

**апрель 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид испытания (тест)** | **Место тестирования** | **Дата** **тестирования** | **Время начала приёма тестов** | **Ступень тестируемых (возрастная группа)** | **Примечание** |
| **1** | Сгибание и разгибание рукПодтягиваниеНизкая перекладинаПодтягиваниевысокая перекладинаНаклон вперед | Комарова 8 | 06.04.2021 г.13.04.2021 г. | 15.00-17.00 | I –XI ступени. | По предварительной заявке.  |
| **2** | Стрельба из пневматической винтовки | Тир СШОР «КВАНТ» Горького 62 | 15.04.2021 г.27.04.2021г. | 14.00-16.00 | III –IX ступени. |  |
| **3** | Легкая атлетика | Стадион ТРУД | 20.04.2021 г.26.04.2021 г. | 14.00-16.00 | I-XI ступени | ( при наличии удовлетворительных погодных условий)и по предварительной заявке. |
| **4** | Кросс по пересечённой местности | МБОУ СОШ№7стадион | 22.04.2021 | 14.00-16.00 | I –XI ступени | ( при наличии удовлетворительных погодных условий)и по предварительной заявке. |
| **5** | Метание гранаты весом 500 гр, 700 гр. и мяча 150гр | МБОУ СОШ № 12 | 29.04.2021 | 14.00-16.00 | I –XI ступени | ( при наличии удовлетворительных погодных условий)и по предварительной заявке. |
| **6** | Метание мяча весом 150 гр. | МБОУ СОШ №7  | 28.04.2021 | 14.00-16.00 | I –XI ступени | ( при наличии удовлетворительных погодных условий)и по предварительной заявке. |
| **4** | Плавание  |  МБОУ лицей «ДЕРЖАВА» | 05.04.2021 г.08.04.2021 г.12.04.2021 г.15.04.2021 г. | 14.15-15.00 | I-XI ступени |  |

**\*при условии подачи предварительных заявок участников Комплекса ГТО на конкретную дату**

Заявки на участие в выполнении нормативов Комплекса ГТО направлять на эл. почту [gtoobninsk@mail.ru](https://e.mail.ru/messages/inbox/) или **gto@kvant-obninsk.ru**

 Главный судья центра тестирования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Коробейникова С.В.)

Главный судья центра тестирования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Петров А.А.)