



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО ДЮСШ

Е.М. Вострухина

2021 г.

**План мероприятий
по выполнению испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО
на март 2021 г.**

№ п/п	Вид испытаний	Место тестирования	Дата и время проведения	Степень тестируемых
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области	11.03.2021 г. 12.30 – 14.30	V (16-17 лет)
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
3.	Челночный бег 3*10 м (с)			
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)			
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)			
7.	Стрельба			
8.	Рывок гири 16 кг. (количество раз)			
9.	Самозащита без оружия			
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области	11.03.2021 г. 12.30 – 14.30	VI (18-29 лет)
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)			
5.	Самозащита без оружия			
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области	11.03.2021 г. 12.30 – 14.30	IV (13-15 лет)
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)			
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			

5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)			
6.	Челночный бег 3*10 м (с)			
7.	Стрельба			
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)			
1.	Плавание 50 м (с)	МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области	18.03.2021 г. 15.30-17.00	VI (18-29 лет)
1.	Плавание 50 м (с)	МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области	18.03.2021 г. 15.30-17.00	V (16-17 лет)
1.	Плавание 50 м (с)	МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области	18.03.2021 г. 15.30-17.00	IV (13-15 лет)
1.	Бег на 30/60/100 м Бег на 2000/3000 м	МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области	30.03.2021 г. 16.00-18.00	V (16-17 лет)
2.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) весом 500 г (м)			
1.	Бег на 30/60/100 м Бег на 2000/3000 м	МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области	30.03.2021 г. 16.00-18.00	IV (13-15 лет)
2.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) весом 500 г (м)			
3.	Метание мяча 150 г (м)			