**Приложение**

**к распоряжению администрации**

**муниципального района**

**"Чернянский район"**

**Белгородской области**

**22 марта 2018 г. № 158-р**

**График**

**приёма нормативов ВФСК ГТО (VI – XI ступеней)**

**на спортивных объектах Чернянского района**

**в 2018 году.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид  испытания  (тестов) | Ступень | Место приёма  испытания  (тестов) | День недели,  время приёма  испытания  (тестов) | Ответственный по  видам испытания  (тестов)  тел. |
| 1 | Бег 30м, 60м (с) | VI,VII,  VIII | МБУ «ФОК» стадион | Вторник, четверг.  с 16.00ч  до17.00ч. | Нечаев В.Н.  8-905-675-98-42  Ямпольский В.И.  8-952-424-85-40 |
| 2 | Бег на 100м (с) | VI |
| 3 | Челночный бег 3х10м (с) | VI |
| 4 | Бег на 2км (мин.с) | VI,VII,  VIII, IX |
| 5 | Бег на 3км (мин.с) | VI,VII |
| 6 | Смешанное передвижение на 2км (мин.с) | X,XI |
| 7 | Скандинавская ходьба на 3км (мин.с) | IX ,X,XI |
| 8 | Прыжки в длину с разбега (см) | VI |
| 9 | Метание спортивного снаряда весом 500г., 700г.(м) | VI,VII |
| 10 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | VII,VIII,  IX | МБУ «ФОК» гимнастический зал | Понедельник,  пятница  с 17.00ч до 20.00ч | Романченко Р.В.  8-908-788-85-33  Прокопов М.С.  8-920-205-34-14 |
| 11 | Рывок гири 16кг (кол-во раз) | VI,VII,  VIII,IX |
| 12 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см  (кол-во раз) | VI,VII, VIII,IX |
| 13 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | VI,VII,  VIII,IX |
| 14 | Cгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | X |
| 15 | Cгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз) | XI |
| 16 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) | VI,VII,  VIII,IX, X,XI |
| 17 | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | VI, VII |
| 18 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин.) | VI,VII,  VIII,IX, X,XI |
| 19 | Плавание на 50 м (мин.с) | VI,VII,  VIII,IX | Плавательный бассейн «Дельфин» | Среда, воскресенье  с 16.00ч до 18.00ч. | Лисицкий Д.Н.  8-950-717-75-47  Вьюнышев М.В.  8-904-098-01-91 |
| 20 | Плавание на 25 м (мин.с) | X, XI |
| 21 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) | VI - IX | МБУ «ФОК»  стрелковый тир | Среда, пятница  с 16.00ч до 17.00ч. | Дмитриев А.В.  8-920-202-12-82 |
| 22 | Бег на лыжах на 5км, 3км, 2км (мин.с.) | VI,VII,  VIII,IX | Лыжероллерная трасса «Лидер» | Пятница, суббота с 15.00ч до 18.00ч, Воскресенье  с 12.00ч до 15.00ч. | Гуков Н.Е.  8-920-561-60-81 |
| 23 | Передвижение на лыжах на 3км, 2км (мин.с) | X, XI |
| 24 | Кросс на 5км, 3км, 2км по пересечённой местности | VI,VII,  VIII,IX |
| 25 | Смешанное передвижение по пересечённой местности на 3км, 2км (мин.с) | X, XI |

**Для выполнения нормативов ВФСК ГТО предварительно** **сообщать по телефону в муниципальный центр тестирования ГТО, Нечаеву В.Н - инспектору по внедрению комплекса ГТО, не позднее, чем за одни сутки тел: 5-74-28, 8-905-675-98-42.**

**В противном случае нормативы приниматься не будут.**