

**План-график**  
**проведения испытаний, входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный**  
**комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО),**  
**среди учащихся 10-11 классов в возрасте 16-17 лет**  
**МАОУ СОШ №36**

№	Вид испытаний	Дата проведения		Количество тестируемых	Место проведения
		Девочки	Мальчики		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
1.	Бег на 100 м (с)	22.04.15	22.04.15	109 (57д+52м)	Стадион
2.	Бег на 2 км (мин, с)	23.04.15	23.04.15	109(57д+52м)	Стадион
	или на 3 км (мин, с)	-			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	19.02.15	52(м)	Спортивный зал
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	-			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	05.03.15	-	57(д)	Спортивный зал
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		-		
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	05.03.15	19.02.15	109(57д+52м)	Спортивный зал
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
5.	Прыжок в длину с разбега (см)				
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	05.03.15	19.02.15	109(57д+52м)	Спортивный зал
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	05.03.15	19.02.15	109(57д+52м)	Спортивный зал
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	-	22.04.15	13	Стадион
	или весом 500 г (м)	22.04.15	-	6	
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)		-	8	Стадион

	или на 5 км (мин, с)	-	9	9	
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*		-		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	-			
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	март <i>(ориентировочная дата)</i> 15	март <i>(ориентировочная дата)</i> 29	44(15д+29м)	Бассейн «Дельфин»
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)			64(25д+39м)	
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)				
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков				