

**Расписание тестирования по сдаче норм ГТО
для учащихся 11 классов г.Армавира**

№ п/п	вид испытаний	ОУ, принимающие участие	дата проведения	ответственные
Стадион "Юность"				
1	Бег 100 м (ю.д.)	Гимназия №1, 2, 5, 6, 7, 10, 13	10.03. с 14.30	ДЮСШ по легкой атлетике
2	Прыжок в длину с разбега(ю.д.) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
СОШ № 7				
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (ю.) или рывок гири 16 кг (количество раз) (ю.) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) (д.) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (д.)	Гимназия №1 2, 5, 6, 7, 10, 13	11.03. с 9.00 часов	МАОУ-СОШ № 7 ДЮСШ № 1 (1 чел.), ДЮСШ №2 (3 чел.)- проведение испытаний
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) (ю.д.)			
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) (ю.д.)			
6	Бег на 2 км (ю.д.) или на 3 км (ю.д.)			
«Лидер»ДЮСШ л/а (воздухоопорный комплекс)				
1	Метание спортивного снаряда весом 700 г (ю.) или весом 500 г (д.)	Гимназия №1, 2, 5, 6, 7, 10, 13	15.03. с 14.30	ДЮСШ по легкой атлетике
1				
ЦДЮТур				
2	Турпоход (ю.д.)	все школы	16.03 с 12.00	Иванов Р.Ж.
Бассейн «Альбатрос»				
3	Плавание (ю.д.)	Гимназия №1, 2, 5, 6, 7, 10, 13	16.03. с 15.00 часов	ЦСП «Альбатрос»
СОШ № 11				
1	Стрельба(ю.д.)	Гимназия №1, 2, 5, 6, 7, 10, 13	17.03. с 14.30	Мезенцев Ю.Г.

Примечание:

- 1) Жирным шрифтом выделены обязательные испытания.
- 2) К участию в тестировании допускаются только учащиеся, которые по результатам медицинского осмотра на 01.03.2016 г. отнесены к основной группе здоровья! (сведения о своей группе здоровья можно уточнить у медицинского работника МБОУ гимназии № 1, классного руководителя или учителей физической культуры).
- 3) Каждый участник тестирования должен быть обязательно зарегистрирован на сайтеWWW.gto.ru и получить свой регистрационный номер.
- 4) Приходя на пункты приёма тестирования, иметь при себе ксерокопию паспорта.
- 5) Желательно приобрести полис страхования от несчастных случаев.
- 6) Пройти инструктаж по ТБ.

За дополнительной информацией обращайтесь к учителям физической культуры.