

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Центра тестирования
«Мастер плюс» Железнодорожного
района г.о. Самара

 /Мусаева Н.А./
«26» апреля 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного учреждения

Дополнительного образования

«Центр детского творчества

«Мастер плюс» г.о. Самара

 /Сомова Ю.А./

«26» апреля 2018г.



ГРАФИК

приема нормативов комплекса ГТО в Центре тестирования «Мастер плюс» Железнодорожного района г.о. Самара
на май 2018 г.

Дата	Время	Вид испытания	Степень	Место тестирования
03.05. 2018	12-00- 15-00	Бег 30м; 2км;3км ; Смешанное передвижение 1000м	I-II-III-IV-V-VI	ГБОУ Самарский казачий кадетский корпус
04.05.2018	12-00-15-00	Кросс по пересеченной местности 3,5 км Метание спортивного снаряда весом 150 гр; 500 гр; 700 гр Челночный бег 3x10 м	I-II-III-IV-V-VI	ГБОУ Самарский казачий кадетский корпус
07.05.2018	12-00- 15-00	Наклон; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа ;Рывок гири; Прыжок в длину с места;	I-II-III-IV-V-VI	ГБОУ Самарский казачий кадетский корпус
08.05.2018	12-00-15-00	Стрельба из электронного оружия дистанция 10 м	I-II-III-IV-V-VI	ГБОУ Самарский казачий кадетский корпус
08.05.2018	15-30-17-30	Наклон; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа ;Рывок гири; Прыжок в длину с места;	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 121

10.05.2018	12-00-15-00	Бег 30м; Челночный бег 3x10 м; Кросс по пересеченной местности 2 км	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 121
11.05.2018	12-00-15-00	Бег 1км; Смешанное передвижение 1000м; Метание спортивного снаряда весом 150 гр; Метание спортивного снаряда в цель	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 121
13.05.2018	12-00-15-00	Бег 30м; Челночный бег 3x10 м; Кросс по пересеченной местности 3 км	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 121
14.05.2018	12-00-15-00	Бег 2 км; Метание спортивного снаряда весом 150 гр;	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 121
15.05.2018	12-00-15-00	Наклон; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа ;Рывок гири; Прыжок в длину с места;	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 121
16.05.2018	12-00-15-00	Бег 30м; Челночный бег 3x10 м; Кросс по пересеченной местности 3 км	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 121
17.05.2018	12-00-15-00	Наклон; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа ;Рывок гири; Прыжок в длину с места;	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 121
18.05.2018	12-00-15-00	Бег 2 км; Метание спортивного снаряда весом 150 гр;	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 121
21.05.2018	12-00-15-00	Бег 30м; 2км;3км ; Смешанное передвижение 1000м Челночный бег 3x10 м; Кросс по пересеченной местности 2 км; 3 км; 5 км	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 64
22.05.2018	12-00-15-00	Наклон; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа ;Рывок гири; Прыжок в длину с места;	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 64
23.05.2018	12-00-15-00	; Метание спортивного снаряда в цель; Метание спортивного снаряда весом 150 гр 700 гр	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 64