«Утверждаю»

Директор ГБУ ДО «РДЮСШ

им. Деги Багаева»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Даккаев Х.Д.

«\_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

**График**

**тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**( V ступень, возрастная группа от 16 до 17 лет).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование Центра тестирования | Адрес | Дата и время приема нормативов комплекса ГТО | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО |
| 1. | ГБУ ДО «РДЮСШ им. Деги Багаева» | г. Грозный, Заводской район  ул. Индустриальная, 4 А. | 03.03.2016 года  с 14.00 до 17.00 час. | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см). 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине ( кол-во раз ) юноши, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) девушки. 3. Бег 100 м (с). |
| 2. | ГБУ ДО «РДЮСШ им. Деги Багаева» | г. Грозный, Заводской район  ул. Индустриальная, 4 А. | 04.03.2016 года  с 14.00 до 17.00 час. | 1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз в 1 мин.). 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). 3. Бег 2 км (мин., с.) |
| 3. | ГБУ ДО «РДЮСШ им. Деги Багаева» | г. Грозный, Заводской район  ул. Индустриальная, 4 А. | 10.03.2016 года  с 14.00 до 17.00 час. | 1. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) юноши,   500 г (м)- девушки.   1. Кросс по пересеченной местности 5 км (юноши),   3 км (девушки). |
| 4. | ГБУ ДО «РДЮСШ им. Деги Багаева» | г. Грозный, Заводской район  ул. Индустриальная, 4 А. | 11.03.2016 года  с 14.00 до 17.00 час. | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см). 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине ( кол-во раз ) юноши, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) девушки. 3. Бег 100 м (с). |
| 5. | ГБУ ДО «РДЮСШ им. Деги Багаева» | г. Грозный, Заводской район  ул. Индустриальная, 4 А. | 14.03.2016 года  с 14.00 до 17.00 час. | 1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз в 1 мин.). 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). 3. Бег 2 км (мин., с.). |
| 6. | ГБУ ДО «РДЮСШ им. Деги Багаева» | г. Грозный, Заводской район  ул. Индустриальная, 4 А. | 15.03.2016 года  с 14.00 до 17.00 час. | 1. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) юноши,   500 г (м)- девушки.   1. Кросс по пересеченной местности 5 км (юноши),   3 км (девушки). |
| 7. | ГБУ ДО «РДЮСШ им. Деги Багаева» | г. Грозный, Заводской район  ул. Индустриальная, 4 А. | 16.03.2016 года  с 14.00 до 17.00 час. | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см). 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине ( кол-во раз ) юноши, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) девушки. 3. Бег 100 м (с). |
| 8. | ГБУ ДО «РДЮСШ им. Деги Багаева» | г. Грозный, Заводской район  ул. Индустриальная, 4 А. | 17.03.2016 года  с 14.00 до 17.00 час. | 1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз в 1 мин.). 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). 3. Бег 2 км (мин., с.). |
| 9. | ГБУ ДО «РДЮСШ им. Деги Багаева» | г. Грозный, Заводской район  ул. Индустриальная, 4 А. | 18.03.2016 года  с 14.00 до 17.00 час. | 1. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) юноши,   500 г (м)- девушки.   1. Кросс по пересеченной местности 5 км (юноши),   3 км (девушки). |