

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
образования
администрации г.Ессентуки
А.Н. Данилов



УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
физической культуры и спорта
администрации г.Ессентуки
Е.В. Дыгин



**ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО УЧАЩИМИСЯ 9-11 КЛАССОВ
ОКТАБРЬ**

№	Вид испытания	Место тестирования	Дата	Время
1	Бег на 2,3 км.	Городское озеро	10.10.2019	СТАРТ 1 ЗАБЕГА – 14.00 СТАРТ 2 ЗАБЕГА – 14.20 СТАРТ 3 ЗАБЕГА – 14.50 МБОУ СОШ № 1 МБОУ СОШ № 3 МБОУ СОШ № 4 МБОУ СОШ № 8 МБОУ Гимназия «Интеллект»
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	МБОУ СОШ № 8,4 – 11.10.2019 г. – в 13.30 МБОУ СОШ № , гимназия «Интеллект» - 11.10.2019 г. – в 14.50 МБОУ СОШ № 3 – 11.10.2019 г. – в 15.50 Тестирования будут проходить на базе МБОУ СОШ № 8		
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	<u>Преподаватель по физической культуре сопровождающий детей будет привлекаться к судейству!</u>		
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Если хотя бы один из "обязательных" тестов был вообще не сдан, то знак отличия не выдается, даже при условии сдачи остальных "обязательных" нормативов.		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)			
6	Бег на 30,60,100 м (с)			
7	Метание мяча весом 150 г (м) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)			
8	Челночный бег 3х10 м			
9	Плавание на 50 м (мин, с)	МБУ ДО ДЮСШ	По согласованию с руководителями образовательных школ и преподавателями физической культуры	
10	Стрельба из пневматической винтовки	МБОУ СОШ № 8		

Главный судья Наталья Николаевна Ермишкина