

«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. руководителя Самарского управления
министерства образования и науки
Самарской области

В.Е. Трунин

« ____ » _____ 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Самарской области
«Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»

Руководитель центра тестирования

Полукаров А.В.

_____ 2019 г.



ГРАФИК

приема норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»
в Центре тестирования «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»
на I квартал 2019 г.

№	Дата	Время	Вид испытания	Степень	Место тестирования
1.	28 января 2019 г.	10:00-14:00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг. метание теннисного мяча в цель, стрельба из пневматической винтовки 10 м.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7
2.	5 февраля 2019 г.	10:00-14:00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг. метание теннисного мяча в цель, стрельба из пневматической винтовки 10 м.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7
3.	26 февраля 2019 г.	10:00-16:00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг. метание теннисного мяча в цель, стрельба из пневматической винтовки 10 м.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7

4.	5 марта 2019 г.	10:00-16:00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг. метание теннисного мяча в цель, стрельба из пневматической винтовки 10 м.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7
5.	19 марта 2019 г.	10:00-15:00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг. метание теннисного мяча в цель, стрельба из пневматической винтовки 10 м.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7
6.	По назначению февраль 2019 г.		ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	I-XI	По назначению
7.	По назначению март 2019 г.		ПЛАВАНИЕ	I-XI	Бассейн СамГУПС ул. Свободы 2 Б
8.	По назначению март 2019 г.		ПЛАВАНИЕ	I-XI	Бассейн СамГУПС ул. Свободы 2 Б
9.	По назначению март 2019 г.		ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	I-XI	По назначению

Обязательно присылать предварительные заявочные листы на электронный адрес:
yulika_r@mail.ru с указанием УИН. Это необходимо для подтверждения участника испытаний
на сайте WWW.GTO.RU.

Телефоны для связи Полукаров Алексей Владимирович 8 846 263 00 77, 89063474168.