

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководителя Самарского управления  
министерства образования и науки  
Самарской области

В.И. Халаева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

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

Руководитель центра тестирования

А.В. Полукаров

« 16 » октября 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 IV квартал 2019 г.

№	Дата	Время	Вид испытания	Степень	Место тестирования
1.	22 октября 2019 г.	12:00-15:00	Метание мяча весом 150 г., метание гранаты весом 500 г., 700 г.	I-XI	Ул. Санфилова 7
2.	24 октября 2019 г.	14:00-16:00	Челночный бег 3x10 м, бег 30 м., бег 60 м., бег 100 м., смешанное передвижение 1000 м., бег 2000 м., бег 3000 м. Кросс по пересеченной местности 2000 м, 3000 м, 5000 м.	I-XI	Парк им. Ю. Гагарина Стадион «Спектр»
3.	12 ноября 2019 г.	10:00-14:00	Метание теннисного мяча в цель, стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из пневматической винтовки с открытым прицелом дистанция 10 м.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7
4.	18 ноября 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, поднятие туловища из положения лёжа на спине прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7
5.	27 ноября 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, поднятие туловища из положения лёжа на спине прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7
6.	3 декабря 2019 г.	10:00-14:00	Метание теннисного мяча в цель, стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из пневматической винтовки с открытым прицелом дистанция 10 м.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7



7.	4 декабря 2019 г.	10:00-14:00	Метание теннисного мяча в цель, стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из пневматической винтовки с открытым прицелом дистанция 10 м.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7
----	-------------------	-------------	--	------	---

Обязательно присылать предварительные заявочные листы на электронный адрес: [yulika\\_r@mail.ru](mailto:yulika_r@mail.ru) с указанием УИН. Это необходимо для подтверждения участника испытаний на сайте [WWW.GTO.RU](http://WWW.GTO.RU), у не подтвержденных участников мы не имеем право оценивать виды испытаний (тестов) нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта). На виды испытаний необходимо иметь Заявочный лист (если от организации) или медицинскую справку от терапевта если приходите лично и документ удостоверяющий личность. При заявлении больше 30чел. рассмотрим приём нормативов на Вашей спортивной базе.

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