

График проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО Центра тестирования комплекса ГТО Великого Новгорода в 2017 году

Виды испытаний		место	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Обязательные испытания (тесты)														
1	Бег 1, 1,5, 2 км (III ступень)	Гимназия № 3				10-11	25-27				1-3 ст.			
	Бег 2, 3 км	Гимназия № 4, Кремлёвский парк			9-10 (4-6 ст)	19-20 (5-6 ст) ССУЗ, НовГУ	25-27 (4-6 ст)		6-11 ст		4-6 ст.	6-11 ст		
2	Бег 60 м	ст. Волна, ОУ			1-3 (3-4 ст)		25-27 (3-6 ст)				4 ст			
	Бег 100 м	ст. Волна, ОУ			9-10 (5-6 ст)	19-20 (5-6 ст) ССУЗ, НовГУ	25-27 (3-6 ст)		6 ст		4-6 ст.	6 ст		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	ст. Волна, ОУ, ССУЗ, НовГУ	18-19 (4-6 ст)		21-24 (5-6 ст) ССУЗ, НовГУ		25-27 (3-6 ст)		6-11 ст			6-11 ст	4-6 ст.	
	Рывок гири 16 кг	ст. Волна, ОУ, ССУЗ, НовГУ	18-19 (4-6 ст)		21-24 (5-6 ст) ССУЗ, НовГУ		25-27 (4-6 ст)		6-11 ст			6-11 ст	4-6 ст.	
	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула	ст. Волна, ОУ, ССУЗ, НовГУ	18-19 (4-6 ст)		21-24 (5-6 ст) ССУЗ, НовГУ		25-27 (3-6 ст)		6-11 ст			6-11 ст	4-6 ст.	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье	ст. Волна, ОУ, ССУЗ, НовГУ	18-19 (4-6 ст)		21-24 (5-6 ст) ССУЗ, НовГУ		25-27 (3-6 ст)		6-11 ст			6-11 ст	4-6 ст.	
5	Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км или Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км	ст. Волна, Кремлёвский парк					10-11 ст		10-11 ст				10-11 ст	
Испытания (тесты) по выбору														
6	Прыжок в длину с разбега	ст. Волна, ОУ, ССУЗ, НовГУ	18-19 (4-6 ст)		21-24 (5-6 ст) ССУЗ, НовГУ		25-27 (3-6 ст)		6-11 ст			6-11 ст	4-6 ст.	
	или прыжки в длину с места	ст. Волна, ОУ, ССУЗ, НовГУ	18-19 (4-6 ст)		21-24 (5-6 ст) ССУЗ, НовГУ		25-27 (3-6 ст)		6-11 ст			6-11 ст	4-6 ст.	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	ст. Волна, ОУ, ССУЗ, НовГУ	18-19 (4-6 ст)		21-24 (5-6 ст) ССУЗ, НовГУ		25-27 (3-6 ст)		6-11 ст			6-11 ст	4-6 ст.	
	Метание мяча 150 г. (III, IV ступень)	ст. Волна, ОУ			9-10 (4-6 ст)		25-27 (3-4 ст)				3-4 ст.		1-2 ст.	

8	Метание снаряда 500, 700 г. (V, VI ступень)	ст. Волна, ОУ, ССУЗ, НовГУ			9-10 (4-6 ст), 13-14 (4-6 ст)	25-26 (5-6 ст) ССУЗ, НовГУ	25-27 (5-6 ст)		6-7 ст			4-6 ст.	6-7 ст	4-6 ст.		
9	Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км	Юрьево	25,26 (4-6 ст)	7-9 (3 ст), 11 (6- 11 ст), 13 (КФК), 18- 19 (4-11 ст)												3-11 ст.
	или кросс по пересеченной местности 2, 3, 5 км															
10	Стрельба из пневматической винтовки	ОУ, ССУЗ, НовГУ				КФК	25-27 (3-6 ст)		6-11 ст					4-6 ст.	6-11 ст	
11	Плавание	бассейн ЦСА		21 (3 ст), 28 (4-6 ст)	12 (6-11 ст.)		25 (3 ст)							4-6 ст.	6-11 ст	
12	Туризм						3-6 ст.									
13	Городской зимний фестиваль ВФСК ГТО (команды ОУ)	ОУ		февраль												
14	Городской летний фестиваль ВФСК ГТО (команды ОУ)	ст. Волна				17-18										
15	Приём нормативов комплекса ГТО у детей городских оздоровительных лагерей	ст. Волна							8-9							
16	Приём нормативов комплекса ГТО у детей загородных оздоровительных лагерей КО	ДООЦ							июнь-июль							

Жёлтым цветом выделены ячейки повторного выполнения испытаний.

Для выполнения испытаний нормативов ВФСК ГТО необходимо за 10 дней до даты выполнения первого испытания подать коллективную или индивидуальную заявку.
Контакты: СОШ №18, ул. Ломоносова, д. 7а, 3 этаж, тел.: 8-953-900-88-19, e-mail: vnovgto@mail.ru

Начальник Центра



Н. Ф. Ефимов