

ГРАФИК СДАЧИ НОРМ ГТО
МБОУ «Школа № 11 имени Г.С. Бересневой»
Приокский район

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Сроки проведения	Резерв (пересдача)
1.	Бег на 30, 60, 100 м.(с)	26.09.2019 в 16.00	08.10.2019 В 16.00
2.	Бег на 2 км (мин,с)		
3.	Бег на 3 км (мин,с)		
4.	Метание спортивного снаряда 700г(м), 500г (м)	17.10.2019 в 16.00	22.10.2019 В 16.00
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	05.11.2019 в 16.00	07.11.2019 в 16.00
6.	Рывок гири 16 кг.		
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.		
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	19.11.2019 В 16.00	26.11.2019 В 16.00
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)		
12.	Челночный бег 3*10м (с)	21.11.2019 В 16.00	28.11.2019 В 16.00
13.	Плавание	Согласно графику ФОКа	
14.	Стрельба из пневматической винтовки	12.11. 2019 в 16.00	
15.	Бег на лыжах 3км., 5км. (мин,с)	10.12.2019 В 16.00	17.12.2019 В 16.00