ПЛАН-ГРАФИК

приема от населения выполнения нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе на 2018 год

**(ВНИМАНИЕ!!!!(В ПЛАН –ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТСЯ ИЗМЕНЕНИЯ**)

**1 квартал 2018 года**

Место и время проведения: х.Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, с 14-00 час.

**Ступени IV (13-15лет), V (16-17лет), VI (18-24лет), VII (30-39лет), VIII (40-49лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид испытания | Муж. ступени | Жен.  ступени | Дата  проведения | К-во испытаний для получения знака отличия комплекса ГТО |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **1** | Бег на: 30 метров | **4,5,6,7** | **4,5,6,7** | **15.03.18г.** | 4ст. девушки, юноши  Золотой знак - 9  Серебряный знак - 8  Бронзовый знак - 7 |
| Или 60 метров | **4,5,6,7** | **4,5,6,7** | **15.03.18г.** |
| или100 метров | **5,6** | **5,6** | **15.03.18г.** |
| **2** | 2000 метров | **4,8** | **4,5,6,7,8** | **16.03.18г.** |
| 3000 метров | **4,5,6,7** |  | **16.03.18г.** |
| **3** | Подтягивание из виса на высокой перекладине | **4,5,6,7,8** |  | **27.02.18г.** | 5ст. девушки, юноши  Золотой знак - 9  Серебряный знак - 8  Бронзовый знак - 7 |
| или рывок гири 16кг | **5,6,7,8** |  | **27.02.18г.** |
| или подтягивание из виса на низкой перекладине | **4,7,8** | **4,5,6,7,8** | **27.02.18г.** |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **4,5,6,7,8** | **4,5,6,7,8** | **27.02.18г.** |
| **4** | Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | **4,5,6,7,8** | **4,5,6,7,8** | **28.02.18г.** |
|  | **Испытания по выбору** | | | |  |
| **5** | Челночный бег 3х10м (с) | **4,5,6** | **4,5,6** | **27.03.18г.** | 6ст. девушки, юноши  Золотой знак - 9  Серебряный знак - 8  Бронзовый знак - 7 |
| **6** | Бег на: 30 метров |  | **8** | **27.03.18г.** |
| Или бег 60 метров |  | **8** | **27.03.18г.** |
| **7** | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.) | **4,5,6,7,8** | **4,5,6,7,8** | **21.03.18г.** | 7ст. жен., муж.  Золотой знак - 8  Серебряный знак -7  Бронзовый знак - 6 |
| **8** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **4,5,6,7** | **4,5,6,7** | **22.03.18г.** |
| **9** | Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен) | **5,6,7** | **5,6,7** | **27.03.18г.** |
| Метание мяча весом 150гр | **4** | **4** | **27.03.18г.** | 8ст. жен., муж.  Золотой знак - 7  Серебряный знак - 5  Бронзовый знак - 5 |
| **10** | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м) | **4,5,6,7,8** | **4,5,6,7,8** | **23.03.18г.** |
| **11** | Плавание на 50м | **4,5,6,7,8** | **4,5,6,7,8** | **28.03.18г.** |

ПЛАН-ГРАФИК

приема от населения выполнения нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе на 2018 год

**(ВНИМАНИЕ!!!!(В ПЛАН –ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТСЯ ИЗМЕНЕНИЯ**)

**2 квартал** **2018 года**

Место и время проведения: х.Красный Пахарь, МКОУ СОШ № 14, с 14-00 час.

**Ступени I (6-8лет), II (9-10лет), III (11-12лет), VI(25-29лет), VII (30-39лет), VIII (40-49лет), IX (50-59лет), X (60-69лет), XI (70лет и старше)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид испытания | Муж. ступени | Жен.  ступени | Дата  проведения | К-во испытаний для получения знака отличия комплекса ГТО |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 |
| **1** | Бег на: 30 метров | **1,2,3,6,7** | **1,2,3,6,7** | **10.05.18г.** | 4,5,6ст. девушки, юноши  Золотой знак- 9  Серебряный знак-8  Бронзовый знак- 7 |
| Или 60 метров | **2,3,6,7** | **2,3,6,7** | **10.05.18г.** |
| или100 метров | **6** | **6** | **10.05.18г.** |
| Челночный бег 3х10м (с) | **1** | **1** | **10.05.18г.** |
| **2** | 1000 метров | **2** | **2** | **11.05.18г.** | 7ст. женщины, мужчины  Золотой знак- 8  Серебряный знак-7  Бронзовый знак- 6 |
| 1500 метров | **3** | **3** | **11.05.18г.** |
| или 2000 метров | **3,8,9** | **3,6,7,8,9** | **11.05.18г.** |
| 3000 метров | **6,7** |  | **11.05.18г.** |
| Смешанное передвижение 1 км( 2км 10, 11 ступени) | **1,10,11** | **1,10,11** | **11.05.18г.** | 8 и 9 ст. женщины, мужчины  Золотой знак- 7  Серебряный знак-5  Бронзовый знак- 5 |
| **3** | Подтягивание из виса на высокой перекладине | **1,2,3,6,7,8,9** |  | **15.05.18г.** |
| или рывок гири 16кг | **6,7,8,9** |  | **15.05.18г.** |
| или подтягивание из виса на низкой перекладине | **1,2,3,7,8,9** | **1,2,3,6,7,8,9** | **15.05.18г.** | 10 и 11 ст. женщины, мужчины  Золотой знак- 5  Серебряный знак-4  Бронзовый знак-4 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **1,2,3,6,7,8,9,10,11** | **1,2,3,6,7,8,9,10,11** | **15.05.18г.** |
| **4** | Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | **1,2,3,6,7,8,9,10,11** | **1,2,3,6,7,8,9,10,11** | **16.05.18г.** |
|  | **Испытания по выбору** | | | |  |
| 5 | Челночный бег 3х10м (с) | **2,3,6** | **2,3,6** | **17.05.18г.** | 1ст. девочки, мальчики  Золотой знак- 7  Серебряный знак-6  Бронзовый знак-6 |
| 6 | Бег на 30 м (с) | **8** | **8** | **17.05.18г.** |
|  | или бег на 60м (с) | **8** | **8** | **17.05.18г.** |
|  | Скандинавская ходьба на 3 км(мин.сек) | **9** | **9** | **17.05.18г.** |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (к-во раз за 1 мин.) | **1,2,3,6,7,8,9,10,11** | **1,2,3,6,7,8,9,10,11** | **07.06.18г.** | 2, 3 ст. девочки, мальчики  Золотой знак- 8  Серебряный знак-7  Бронзовый знак-7 |
| 8 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **1,2,3,6,7** | **1,2,3,6,7** | **23.05.18г.** |
| 9 | Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен) | **6,7** | **6,7** | **18.05.18г.** |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(к-во попаданий) | **1** | **1** | **18.05.18г.** |
| Метание мяча весом 150гр | **2,3** | **2,3** | **18.05.18г.** |  |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м) | **3,6,7,8,9** | **3,6,7,8,9** | **11.06.18г.** |
| 11 | Плавание на (25м) и 50м (мин.сек) | **1,2,3,6,7,8,9,10,11** | **1,2,3,6,7,8,9,10,11** | **12.06.18г.** |

ПЛАН-ГРАФИК

приема от населения выполнения нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе на 2018 год

**(ВНИМАНИЕ!!!!(В ПЛАН –ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТСЯ ИЗМЕНЕНИЯ**)

**3 квартал 2018 года**

Место и время проведения: х.Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, ул. Анджиевского № 35 с 14-00 час.

**Ступени** I (6-8лет), II (9-10лет), III (11-12лет), IV (13-15лет), V (16-17лет), VI (18-24лет), VI (25-29лет), VII (30-39лет), VIII (40-49лет),

IX (50-59лет), X (60-69лет), XI (70лет и старше)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид испытания | Муж. ступени | Жен.  ступени | Дата  проведения | К-во испытаний для получения знака отличия комплекса ГТО |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 |
| **1** | Бег на: 30 метров | **1,2,3,4,5,6,7** | **1,2,3,4,5,6,7** | **6.09.18г.** | 4,5,6ст. девушки, юноши  Золотой знак- 9  Серебряный знак-8  Бронзовый знак- 7 |
| Или 60 метров | **2,3,4,5,6,7** | **2,3,4,5,6,7** | **6.09.18г.** |
| или100 метров | **5,6** | **5,6** | **6.09.18г.** |
| Челночный бег 3х10м (с) | **1** | **1** | **6.09.18г.** |
| **2** | 1000 метров | **2** | **2** | **12.09.18г.** | 7ст. женщины, мужчины  Золотой знак- 8  Серебряный знак-7  Бронзовый знак- 6 |
| 1500 метров | **3** | **3** | **12.09.18г.** |
| или 2000 метров | **3,4,8,9** | **3,4,5,6,7,8,9** | **12.09.18г.** |
| 3000 метров | **4,5,6,7** |  | **12.09.18г.** |
| Смешанное передвижение 1 км( 2км 10, 11 ступени) | **1,10,11** | **1,10,11** | **12.09.18г.** | 8 и 9 ст. женщины, мужчины  Золотой знак- 7  Серебряный знак-5  Бронзовый знак- 5 |
| **3** | Подтягивание из виса на высокой перекладине | **1,2,3,4,5,6,7,8,9** |  | **13.09.18г.** |
| или рывок гири 16кг | **5,6,7,8,9** |  | **13.09.18г.** |
| или подтягивание из виса на низкой перекладине | **1,2,3,4,7,8,9** | **1,2,3,4,5,6,7,8,9** | **13.09.18г.** | 10 и 11 ст. жен./муж.  Золотой знак- 5  Серебряный знак-4  Бронзовый знак-4 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **13.09.18г.** |
| **4** | Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **18.09.18г.** |
|  | **Испытания по выбору** | | | |  |
| 5 | Челночный бег 3х10м (с) | **2,3,4,5,6** | **2,3,4,5,6** | **6.09.18г.** | 1ст. девочки, мальчики  Золотой знак- 7  Серебряный знак-6  Бронзовый знак-6 |
| 6 | Бег на 30 м (с) | **8** | **8** | **6.09.18г.** |
|  | Или бег на 60м (с) | **8** | **8** | **6.09.18г.** |
|  | Скандинавская ходьба на 3 км(мин.сек) | **9** | **9** | **12.09.18г.** |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (к-во раз за 1 мин.) | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **19.09.18г.** | 2, 3 ст. девочки, мальчики  Золотой знак- 8  Серебряный знак-7  Бронзовый знак-7 |
| 8 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **1,2,3,4,5,6,7** | **1,2,3,4,5,6,7** | **20.09.18г.** |
| 9 | Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен) | **5,6,7** | **5,6,7** | **14.09.18г.** |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(к-во попаданий) | **1** | **1** | **14.09.18г.** |
| Метание мяча весом 150гр | **2,3,4** | **2,3,4** | **14.09.18г.** |  |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м) | **3,4,5,6,7,8,9** | **3,4,5,6,7,8,9** | **25.09.18г.** |
| 11 | Плавание на (25м) и 50м (мин.сек) | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **21.09.18г.** |

ПЛАН-ГРАФИК

приема от населения выполнения нормативов ВФСК «ГТО» в Минераловодском городском округе на 2018 год

**(ВНИМАНИЕ!!!! В ПЛАН –ГРАФИК МОГУТ ВНОСИТСЯ ИЗМЕНЕНИЯ**)

**4 квартал** **2018 года**

Место и время проведения: х.Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, ул. Анджиевского № 35 с 14-00 час.

**Ступени** I (6-8лет), II (9-10лет), III (11-12лет), IV (13-15лет), V (16-17лет), VI (18-24лет), VI (25-29лет), VII (30-39лет), VIII (40-49лет), IX (50-59лет), X (60-69лет),

XI (70 лет и старше)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид испытания | Муж. ступени | Жен.ступени | Дата  проведения | К-во испытаний для получения знака отличия комплекса ГТО |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 |
| **1** | Бег на: 30 метров | **1,2,3,4,5,6,7** | **1,2,3,4,5,6,7** | **03.10.2018г.** | 4,5,6 ст. дев./юн.  Золотой знак- 9  Серебряный знак-8  Бронзовый знак- 7 |
| Или 60 метров | **2,3,4,5,6,7** | **2,3,4,5,6,7** | **03.10.2018г.** |
| или100 метров | **5,6** | **5,6** | **03.10.2018г.** |
| Челночный бег 3х10м (с) | **1** | **1** | **03.10.2018г.** |
| **2** | 1000 метров | **2** | **2** | **04.10.2018г.** | 7ст. жен./муж.  Золотой знак- 8  Серебряный знак-7  Бронзовый знак- 6 |
| 1500 метров | **3** | **3** | **04.10.2018г.** |
| или 2000 метров | **3,4,8,9** | **3,4,5,6,7,8,9** | **04.10.2018г.** |
| 3000 метров | **4,5,6,7** |  | **04.10.2018г.** |
| Смешанное передвижение 1 км( 2км 10, 11 ступени) | **1,10,11** | **1,10,11** | **04.10.2018г.** | 8 и 9 ст. жен./муж.  Золотой знак- 7  Серебряный знак-5  Бронзовый знак- 5 |
| **3** | Подтягивание из виса на высокой перекладине | **1,2,3,4,5,6,7,8,9** |  | **09.10.2018г.** |
| или рывок гири 16кг | **5,6,7,8,9** |  | **09.10.2018г.** |
| или подтягивание из виса на низкой перекладине | **1,2,3,4,7,8,9** | **1,2,3,4,5,6,7,8,9** | **09.10.2018г.** | 10 и 11 ст. жен./муж.  Золотой знак- 5  Серебряный знак-4  Бронзовый знак-4 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **09.10.2018г.** |
| **4** | Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **10.10.2018г.** |
|  | **Испытания по выбору** | | | |  |
| 5 | Челночный бег 3х10м (с) | **2,3,4,5,6** | **2,3,4,5,6** | **11.10.2018г.** | 1 ст. дев./мал.  Золотой знак- 7  Серебряный знак-6  Бронзовый знак-6 |
| 6 | Бег на 30 м (с) | **8** | **8** | **11.10.2018г.** |
|  | Или бег на 60м (с) | **8** | **8** | **11.10.2018г.** |
|  | Скандинавская ходьба на 3 км (мин. сек) | **9** | **9** | **11.10.2018г.** |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.) | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **16.10.2018г.** | 2, 3 ст. дев./мал.  Золотой знак- 8  Серебряный знак-7  Бронзовый знак-7 |
| 8 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **1,2,3,4,5,6,7** | **1,2,3,4,5,6,7** | **17.10.2018г.** |
| 9 | Метание спортивного снаряда весом 700гр (муж.), 500гр (жен) | **5,6,7** | **5,6,7** | **12.10.2018г.** |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(к-во попаданий) | **1** | **1** | **12.10.2018г.** |
| Метание мяча весом 150гр | **2,3,4** | **2,3,4** | **12.10.2018г.** |  |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5м и 10м) | **3,4,5,6,7,8,9** | **3,4,5,6,7,8,9** | **19.10.2018г.** |
| 11 | Плавание на (25м) и 50м (мин.сек) | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11** | **18.10.2018г.** |