|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение  к приказу № 2 от 10 января 2025 г. |

График проведения тестирования

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

в центре тестирования Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дмитровского района Орловской области «Центр дополнительного образования «Мечта» (МБУ ДО «Центр «Мечта») на 2025 год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Адрес места проведения | Дни недели и время проведения тестирования | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО |
| 1. | Спортивный зал МБОУ « СОШ №1 г. Дмитровска,  ул. Советская 152 а | 14 марта  10.00 -13.00 часов. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (на полу), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, рывок гири 16 кг, стрельба из пневматической винтовки. |
| 2. | Стадион «Авангард»,  г. Дмитровск ул. Толкачева 6 а | 15 марта  10.00 -13.00 часов. | **Испытания проводятся в случае благоприятных погодных условий.**  Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м.  Метание мяча в цель, метание мяча 150гр., метание спортивного снаряда 500 гр., метание спортивного снаряда 700 гр. |
| 3. | Стадион «Авангард»,  г. Дмитровск ул. Толкачева 6 а | 15 марта  10.00 -13.00 часов. | **Испытания проводятся в случае благоприятных погодных условий.**  Кросс на 2 км, 3 км, 5 км. |
| 4. | Спортивный зал МБОУ « СОШ №1 г. Дмитровска,  ул. Советская 152 а | 01-10 июня  10.00 -13.00 часов. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (на полу), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, рывок гири 16 кг, стрельба из пневматической винтовки. |
| 5. | Стадион «Авангард»,  г. Дмитровск ул. Толкачева 6 а | 01-10 июня  10.00 -13.00 часов. | **Испытания проводятся в случае благоприятных погодных условий.**  Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м.  Метание мяча в цель, метание мяча 150гр., метание спортивного снаряда 500 гр., метание спортивного снаряда 700 гр. |
| 6. | Стадион «Авангард»,  г. Дмитровск ул. Толкачева 6 а | 01-10 июня  10.00 -13.00 часов. | **Испытания проводятся в случае благоприятных погодных условий.**  Кросс на 2 км, 3 км, 5 км. |
| 7. | Спортивный зал МБОУ « СОШ №1 г. Дмитровска,  ул. Советская 152 а | 20-30 сентября  10.00 -13.00 часов. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (на полу), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, рывок гири 16 кг, стрельба из пневматической винтовки. |
| 8. | Стадион «Авангард»,  г. Дмитровск ул. Толкачева 6 а | 20-30 сентября  10.00 -13.00 часов. | **Испытания проводятся в случае благоприятных погодных условий.**  Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м.  Метание мяча в цель, метание мяча 150гр., метание спортивного снаряда 500 гр., метание спортивного снаряда 700 гр. |
| 9. | Стадион «Авангард»,  г. Дмитровск ул. Толкачева 6 а | 20-30 сентября  10.00 -13.00 часов. | **Испытания проводятся в случае благоприятных погодных условий.**  Кросс на 2 км, 3 км, 5 км. |
| 10. | Спортивный зал МБОУ « СОШ №1 г. Дмитровска,  ул. Советская 152 а | 01-10 ноября  10.00 -13.00 часов. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (на полу), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, рывок гири 16 кг, стрельба из пневматической винтовки. |
| 11. | Стадион «Авангард»,  г. Дмитровск ул. Толкачева 6 а | 01-10 ноября  10.00 -13.00 часов. | **Испытания проводятся в случае благоприятных погодных условий.**  Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м.  Метание мяча в цель, метание мяча 150гр., метание спортивного снаряда 500 гр., метание спортивного снаряда 700 гр. |
| 12. | Стадион «Авангард»,  г. Дмитровск ул. Толкачева 6 а | 01-10 ноября  10.00 -13.00 часов. | **Испытания проводятся в случае благоприятных погодных условий.**  Кросс на 2 км, 3 км, 5 км. |