



Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ ДОД «ДЮСШ»  
Дальнереченского городского округа

Г.И.Романов

**ПЛАНОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ ПО  
ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО  
на 2021 год**

Месяц	Виды испытаний	Место проведения
январь	Бег на лыжах Передвижение на лыжах Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью Рывок гири 16 кг Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Спортивный зал ДЮСШ Лыжная трасса
февраль	Бег на лыжах Передвижение на лыжах. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула Рывок гири 16 кг Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Лыжная трасса Спортивный зал ДОД «ДЮСШ»
март	Передвижение на лыжах Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку Метание спортивного снаряда ( в цель)	Городской парк Лыжная трасса Спортивный зал «ДЮСШ»
апрель	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку Бег Метание спортивного снаряда Смешанное передвижение Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Бег по пересеченной местности на 5 км. и 3 км Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Городской стадион Городской парк Спортивный зал «ДЮСШ»

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	
май	Бег по пересеченной местности на 5 км. и 3 км Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью Рывок гири 16 кг Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	Спортивный зал «ДЮСШ» Городской стадион
июнь	Бег Метание спортивного снаряда Смешанное передвижение Прыжок в длину с разбега Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку Прыжок в длину с места	Городской стадион Спортивный зал «ДЮСШ»
июль	Бег Метание спортивного снаряда Смешанное передвижение Прыжок в длину с места Кросс по пересеченной местности Смешанное передвижение по пересеченной местности	Городской стадион Городской парк
август	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула Рывок гири 16 кг Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	Городской парк, Городской стадион Спортивный зал «ДЮСШ»
сентябрь	Бег Метание спортивного снаряда Смешанное передвижение Прыжок в длину с разбега Скандинавская ходьба Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	Стадионы города и городской парк

октябрь	Бег Метание спортивного снаряда Смешанное передвижение Прыжок в длину с разбега Кросс по пересеченной местности Смешанное передвижение по пересеченной местности Туристский поход с проверкой туристских навыков	
ноябрь	Бег Метание спортивного снаряда Прыжок в длину с разбега Кросс по пересеченной местности Смешанное передвижение по пересеченной местности	Городской парк и стадионы города
декабрь	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку Бег на лыжах Передвижение на лыжах	