

График проведения
тестирования уровня физической подготовленности в рамках Комплекса ГТО
учащихся 2, 4, 6, 9, 10-х классов
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 19
с углубленным изучением отдельных предметов»

Дата и время проведения	Класс	Виды испытаний
22.09.2014 14.00-16.00	2	1. Челночный бег (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Поднимание туловища из положения лежа на полу (количество раз в 1 мин) 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (измерения в см)
22.09.2014 16.00-18.00	9	1. Челночный бег 3х10 (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Метание мяча весом 150 г (м, см) 4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
23.09.2014 14.00-16.00	4	1. Челночный бег 3х10 (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (измерения в см) 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)
23.09.2014 16.00-18.00	6	1. Челночный бег 3х10 (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Бег на 1,5 км. (мин, с) 4. Метание мяча весом 150 г (м, см) 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
24.09.2014 14.00-15.30	2	1. Смешанное передвижение 1 км (с учетом времени) 2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий) 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)

24.09.2014 15.30-17.00	9	1. Бег 3 км (с учетом времени) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (измерения в см)
24.09.2014 17.00-18.00	10, учителя	1. Челночный бег 3x10 (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (измерения в см)
25.09.2014 14.00-16.00	4	1. Бег 1 км (мин, с) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 3. Метание мяча весом 150 г (м, см) 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 5. Прыжок в длину с разбега (см)
25.09.2014 16.00-18.00	6	1. Бег 2 км (мин, с) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (измерения в см) 4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
26.09.2014 14.00-15.00	2	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
26.09.2014 15.00-17.00	9	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2. Прыжок в длину с разбега (см) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)
26.09.2014 17.00-19.00	10, учителя	1. Бег 2 км (мин, с) 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Прыжок в длину с разбега (см) 4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
27.09.2014	4	1. Подтягивание из виса на высокой

14.00-15.00		перекладине (количество раз) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
27.09.2014 15.00-17.00	6	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 2. Бег 60 м (с) 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4. Прыжок в длину с разбега (см)
29.09.2014 15.00-17.00	9	1. Бег 60 м (с) 2. Бег 2 км (мин, с)
29.09.2014 17.00-19.00	10, учителя	1. Бег 60 м (с) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 3. Рывок гири 16 кг (количество раз)
30.09.2014 16.00-18.00	10, учителя	1. Бег 100 м (с) 2. Бег 3 км (мин, с) 3. Метание снаряда весом 500 г/700 г (м, см)