Приложение 2
к приказу от 09.01.2023г. № 1/1

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель Центра тестирования
в Краснохолмском районе
_____ Тюрин О.И.

График
сдачи норм комплекса ГТО
на 2023 год

Возрастная группа	З п/п	Виды испытаний	Сроки проведения испытаний									
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
I (6-8 лет)		**Обязательные испытания (тесты)**										
	1	Челночный бег 3х10 м (сек.)				+				+		
		или бег на 30 м (сек.)					+		+			
	2	Смешанное передвижение (1 км)					+		+			
	3	Прыжок в длину с места двумя ногами				+				+		
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)				+					+	
		или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				+					+	
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)			+					+		
	6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу			+					+		
		Испытания (тесты) по выбору										
	7	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)				+						+
	8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	+	+	+							
		или на 2 км										
		или кросс на 1 км по пересеченной местности				+	+					
	9	Плавание без учета времени (м)				+	+					
II (9-10 лет)		**Обязательные испытания (тесты)**										
	1	Бег на 60 м (сек)					+		+			
	2	Бег на 1 км (мин., сек.)					+		+			

	3	Прыжок в длину с разбега (см)					+		+			
		или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				+				+		
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)				+					+	
		или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во) раз				+					+	
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)			+					+		
	6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу			+					+		
		Испытания (тесты) по выбору										
	7	Метание мяча весом 150 г (м)					+		+			
	8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	+	+	+							
		или на 2 км										
		или кросс на 2 км по пересеченной местности					+		+			
	9	Плавание без учета времени (м)				+	+					
III (11-12 лет)		**Обязательные испытания (тесты)**										
	1	Бег на 60 м (сек.)					+		+			
	2	Бег на 1 км (мин., сек.)					+		+			
		или на 2 км (мин., сек.)					+		+			
	3	Прыжок в длину с разбега (см)					+		+			
		или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				+				+		
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)				+					+	
		или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				+					+	
		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)			+					+		
		Испытания (тесты) по выбору										
	5	Метание мяча весом 150 г (м)					+		+			
	6	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	+	+	+							
		или на 3 км	+	+	+							
		или кросс на 3 км по пересеченной местности										
	7	Плавание без учета времени 50 м (мин., сек.)				+	+					
	8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу			+					+		
	9	Стрельба из пневматической винтовки	+	+	+							
	10	Туристический поход с проверкой туристических навыков					+	+				

IV (13-15 лет)		**Обязательные испытания (тесты)**										
	1	Бег на 60 м (сек)					+		+			
	2	Бег на 2 км (мин., сек.)					+		+			
		или на 3 км										
	3	Прыжок в длину с разбега (см)					+		+			
		или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				+				+		
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)				+					+	
		или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				+					+	
		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)			+					+		
	5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)				+					+	
	6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу			+					+		
		Испытания (тесты) по выбору										
	7	Метание мяча весом 150 г (м)					+		+			
	8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	+	+	+							
		или на 5 км										
		или кросс на 3 км по пересеченной местности										
	9	Плавание на 50 м (мин., сек.)				+	+					
	10	Стрельба из пневматической винтовки	+	+	+							
		или из электронного оружия	+	+	+							
	11	Туристический поход с проверкой туристических навыков					+	+				
V (16-18 лет)		**Обязательные испытания (тесты)**										
	1	Бег на 100 м (сек)					+		+			
	2	Бег на 2 км (мин., сек.)					+		+			
		или на 3 км (мин., сек.)					+		+			
	3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				+				+		
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)			+						+	
		или рывок гири (кол-во раз)			+						+	
		или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)			+						+	
		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				+				+		
	5	Поднимание туловища из положения лежа				+				+		

	6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)			+					+		
		Испытания (тесты) по выбору										
	7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)					+		+			
		или весом 500 г (м)	+	+	+							
	8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)										
		или на 5 км										
		или кросс на 3 км по пересеченной местности										
	9	Плавание на 50 м (мин., сек.)				+	+					
	10	Стрельба из пневматической винтовки	+		+							
		или из электронного оружия	+		+							
	11	Туристический поход с проверкой туристических навыков					+	+				