



Утверждено:

Директор ГБПОУ "Колледж олимпийского резерва Пермского края"

С.Ю. Гончарова

**График приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" региональным центром тестирования Пермского края (сентябрь 2017)**

№	Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО	День недели	Время	Место проведения
1	Бег на длинную дистанцию, бег на короткую дистанцию	Четверг (14.09,28.09)	18:00	Стадион "Динамо", Краснова, 1
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье, наклон вперед с прямыми ногами стоя на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, бег на короткую дистанцию, челночный бег	Понедельник-пятница (01.09, 4.09,5.09, 6.09, 7.09, 8.09, 11.09, 12.09, 13.09, 14.09, 15.09)	13.00-21.00	Городская эспаланда
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье, наклон вперед с прямыми ногами стоя на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, бег на короткую дистанцию, челночный бег	Суббота, воскресенье (02.09, 03.09, 9.09, 10.09)	11.00-21.00	Городская эспаланда
4	Туристский поход с проверкой туристских навыков, кросс по пересеченной местности	23.09	11.00	Парк культуры и отдыха имени "Балатово"
5	Метание спортивного снаряда, мяча весом 150 гр.	13.09	18.00	стадион "Юность" ул. Революции 27
6	Плавание	11.09, 18.09, 25.09	19.30	Плавательный бассейн "Кама", Краснополянская, 17