

«Утверждаю»
Заместитель директора по
учебно – воспитательной работе
Л.В.Матяж
 « ____ » _____ **2016 г.**

График

тестирования для получения знаков отличия физкультурно-спортивного комплекса ГТО
 среди студентов

«Губкинского горно – политехнического колледжа»

с 01 февраля по 01 мая 2016 года

№ п/п.	Виды испытаний	V ступень (16-17 лет)	VI ступень (18-29 лет)
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег 100 м (с)	25,26 апреля, стадион «Кристалл» начало 12 часов, 261 человека	27 апреля, стадион «Кристалл», начало 12 часов,85 человек
2	Бег 2000 м (мин, с)	25,26 апреля, стадион «Кристалл» начало 12 часов, 32 человека	
3	Бег 3000 м (мин, с)	25,26 апреля, стадион «Кристалл», начало 12 часов, 221 человека	27 апреля, стадион «Кристалл» начало 12 часов, 93 человека
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);	15,16 февраля, с.з ГПК, начало 12 часов 221 человек	18 февраля, с.з ГПК, начало 12 часов 85 человек
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз);	17 февраля, с.з ГПК, начало 12 часов 40 человек	
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	15,16,17 февраля, с.з ГПК, начало 12 часов 261 человек	18 февраля, с.з ГПК, начало 12 часов 85 человек
Испытания (тесты) по выбору			
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);	15,16,17 февраля, с.з ГПК, начало 12 часов 261 человек	18 февраля, с.з ГПК, начало 12 часов 85 человек
2	Метание спортивного снаряда весом 700 гр, 500 гр. (м)	25,26 апреля, стадион «Кристалл» начало 12 часов, 261человека	27 апреля, стадион «Кристалл» начало 12 часов, 85 человека
3	Кросс на 3 км по пересеченной местности	12 апреля, полигон ГПК, начало 12 часов,32 человека	
4	Кросс на 5 км по пересеченной местности	13 апреля, полигон ГПК, начало 12 часов,221 человека	14 апреля, полигон ГПК, начало 12 часов,93 человека
5	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	по плану РТЦ	по плану РТЦ
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	15,16,17 февраля, с.з ГПК, начало 12 часов 261 человек	18 февраля, с.з ГПК, начало 12 часов 85 человек

Рук. физ. воспитания _____ О.Д.Евсюков