

Утверждаю:
Руководитель
Исполнительного комитета

Д.А.Гилязов



**План
проведения поэтапного тестирования населения в рамках Всероссийского
физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО в Алексеевском
муниципальном районе в 2015-2016 год.**

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

Осень (октябрь-ноябрь)

(мужчины)

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)
- Плавание на 50 м (мин, с)

Осень (октябрь-ноябрь)

(женщины)

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- Плавание на 50 м (мин, с)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Зима (февраль-март)

(мужчины)

- Бег на лыжах на 5 км (мин, с)

Зима (февраль-март)

(женщины)

- Бег на лыжах на 5 км (мин, с) или на 5 км (мин, с)

Весна (апрель-май)

(мужчины)

- Бег на 100 м (с)
- Бег на 3 км (мин, с)
- Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)

Весна (апрель-май)

(женщины)

- Бег на 100 м (с)
- Бег на 2 км (мин, с)

- Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)

VII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 39 лет)

Осень (октябрь-ноябрь)

(мужчины)

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Прыжок в длину с места (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)
- Плавание на 50 м (мин, с)

Осень (октябрь-ноябрь)

(женщины)

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Прыжок в длину с места (см)
- Подтягивание из виса лежа на низкой Перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- Плавание на 50 м (мин, с)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Зима (февраль-март)

(мужчины)

- Бег на лыжах на 5 км (мин, с)

Зима (февраль-март)

(женщины)

- Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с)

Весна (апрель-май)

(мужчины)

- Бег на 3 км (мин, с)
- Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)

Весна (апрель-май)

(женщины)

- Бег на 2 км (мин, с)
- Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)

VIII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 40 до 49 лет)

Осень (октябрь-ноябрь)

(мужчины)

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

- Плавание без учета времени (м)

**Осень (октябрь-ноябрь)
(женщины)**

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

- Плавание без учета времени (м)

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

**Зима (февраль-март)
(мужчины)**

- Бег на лыжах на 5 км (мин, с)

**Зима (февраль-март)
(женщины)**

- Бег на лыжах на 2 км (мин, с)

**Весна (апрель-май)
(мужчины)**

- Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км

- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)

**Весна (апрель-май)
(женщины)**

- Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км

- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)

IX. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 59 лет)

**Осень (октябрь-ноябрь)
(мужчины)**

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Плавание без учета времени (м)

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

**Осень (октябрь-ноябрь)
(женщины)**

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

- Плавание без учета времени (м)

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Зима (февраль-март)
(мужчины)

- Бег на лыжах на 5 км (мин, с)

Зима (февраль-март)
(женщины)

- Бег на лыжах на 2 км (мин, с)

Весна (апрель-май)
(мужчины)

- Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км
- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)

Весна (апрель-май)
(женщины)

- Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км
- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)

X. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 69 лет)

Осень (октябрь-ноябрь)
(мужчины)

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)
- Плавание без учета времени (м)

Осень (октябрь-ноябрь)
(женщины)

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)
- Плавание без учета времени (м)

Зима (февраль-март)
(мужчины)

- Передвижение на лыжах (км.)

Зима (февраль-март)
(женщины)

- Передвижение на лыжах (км)

Весна (апрель-май)
(мужчины)

- Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)

Весна (апрель-май)
(женщины)

- Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)

XI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 70 лет и старше)

Осень (октябрь-ноябрь)
(мужчины)

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)
- Плавание без учета времени (м)

Осень (октябрь-ноябрь)
(женщины)

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)
- Плавание без учета времени (м)

Зима (февраль-март)
(мужчины)

- Передвижение на лыжах (км)

Зима (февраль-март)
(женщины)

- Передвижение на лыжах (км)

Весна (апрель-май)
(мужчины)

- Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

Весна (апрель-май)
(женщины)

- Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

Р.Б.Сулейманов
88434124741

