**График**

**проведения испытаний (тестов), входящих в комплекс ВФСК «ГТО» среди взрослого населения**

**в Благовещенском районе на 2019 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Дата проведения испытаний | Место проведения испытаний |
| 1 этап | 27 января 2019 г. | с.Марково10.00 МАУ ДО ДЮСШ Благовещенского района |
| Виды испытаний:1. Стрельба2. Лыжи |
| 2 этап | 17 марта 2019 г. | с.Марково10.00 МАУ ДО ДЮСШ Благовещенского района |
| Виды испытаний:1. Подтягивание из виса на перекладине2. Наклон вперед3. Прыжок в длину с места4. Поднимание туловища из положения лежа5. Подтягивание на низкой перекладине6. Рывок гири7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  |
| 3 этап | 19 мая 2019 г. | с.Марково10.00 МАУ ДО ДЮСШ Благовещенского района |
| Виды испытаний:1. Бег 30,60,100 м, челночный бег2. Метание мяча, спортивного снаряда на дальность3. Бег 1000,1500,2000,3000 м4. Прыжок в длину с разбега |
| 4 этап | 22 сентября 2019 г. | с.Марково10.00 МАУ ДО ДЮСШ Благовещенского района |
| Виды испытаний:Виды испытаний:1. Бег 30,60,100 м, челночный бег2. Метание мяча, спортивного снаряда на дальность3. Бег 1000,1500,2000,3000 м4. Прыжок в длину с разбега |
| 5 этап | 17 ноября 2019 г. | с.Марково10.00 МАУ ДО ДЮСШ Благовещенского района |
| Виды испытаний:1. Подтягивание из виса на перекладине2. Наклон вперед3. Прыжок в длину с места4. Поднимание туловища из положения лежа5. Подтягивание на низкой перекладине6. Рывок гири7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  |
| 6 этап | 15 декабря 2019 г. | с.Марково9.30 МАУ ДО ДЮСШ Благовещенского района |
| Виды испытаний:1. Стрельба2. Лыжи |