

## График проведения тестирования норм ГТО

### V ступень (возраст от 16 до 17 лет)

9 марта 2016 г.

1. Бег 100 м (с)
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)
4. Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз в мин.)

11 марта 2016 г.

1. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки)
2. Бег на 2 км. или на 3 км.

16 марта 2016 г.

1. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами  
Метание спортивного снаряда весом 700 гр. или 500 гр.

VI ступень (возраст от 18 до 29 лет)

9 марта 2016 г.

1. Бег 100 м (с)
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз для муж.)
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)
4. Метание спортивного снаряда весом 700 гр (жен.).

11 марта 2016 г.

1. Бег на 3 км.
2. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (муж.), дистанция 10 м. (очки)  
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (муж.), дистанция 10 м. (очки)
3. Туристический поход с проверкой туристических навыков (жен) 15 км.

16 марта 2016 г.

1. Прыжок в длину с разбега  
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами
2. Метание спортивного снаряда весом 700 гр (муж.).
3. Кросс по пересеченной местности 5 км.

18 марта резервный день для всех видов тестирования для пропустивших основной день по уважительным причинам.