

Утверждаю
 Директор МБУ ДО «Городской
 спортивно-оздоровительный центр»
 А.В. Гулякин
 2021 года



График
 выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
 «Готов к труду и обороне» (ГТО) на февраль 2021 года

№ п/п	Дата и время проведения	Виды нормативов	Место проведения (адрес)
1.	02.02.2021 14.00-15.00	бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа	Манеж (г.Орел, ул. Матросова,5)
2.	04.02.2021 14.00-15.00	бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа	Манеж (г.Орел, ул. Матросова,5)
3.	05.02.2021 12.30-14.00	стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа	СК «Маринченко (г. Орел, ул. Маринченко, 96)
4.	09.02.2021 14.00-15.00	бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа	Манеж (г.Орел, ул. Матросова,5)
5.	11.02.2021 14.00-15.00	бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа	Манеж (г.Орел, ул. Матросова,5)
6.	12.02.2021 12.30-14.00	стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа	СК «Маринченко (г. Орел, ул. Маринченко, 96)
7.	16.02.2021 14.00-15.00	бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа	Манеж (г.Орел, ул. Матросова,5)
8.	18.02.2021 14.00-15.00	бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа	Манеж (г.Орел, ул. Матросова,5)
9.	19.02.2021 12.30-14.00	стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа	СК «Маринченко (г. Орел, ул. Маринченко, 96)
10.	24.02.2021 14.15-15.00	плавание	Бассейн стадион им.Ленина (г. Орел, ул.Тургенева,55)
11.	25.02.2021 14.15-15.00	бег 1-3 км, бег 30м, челночный бег, наклон, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа	Манеж (г.Орел, ул. Матросова,5)