

**График  
проведения тестирования ВСФК «Готов к труду и обороне»  
в образовательных учреждениях г. Энгельса**

<b>№</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Спортивная база школы</b>	<b>Подключаются школы</b>	<b>Виды испытаний</b>
1	24.09.2015	09.00	СОШ № 12	ООШ № 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 60м.</li> <li>- Бег 100 м.</li> <li>- Бег 2 км.</li> <li>- Бег 3 км.</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев.</li> <li>- Прыжок в длину с разбега</li> </ul>
2	01.10.2015	10.00	СОШ № 1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 60м.</li> <li>- Бег 100 м.</li> <li>- Бег 2 км.</li> <li>- Бег 3 км.</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев.</li> <li>- Прыжок в длину с разбега</li> </ul>
3	08.10.2015	09.00	СОШ п. Пробуждение		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 60м.</li> <li>- Бег 100 м.</li> <li>- Бег 2 км.</li> <li>- Бег 3 км.</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев.</li> <li>- Прыжок в длину с разбега</li> </ul>
		14.00	СОШ № 18	СОШ № 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 60м.</li> <li>- Бег 100 м.</li> <li>- Бег 2 км.</li> <li>- Бег 3 км.</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр.</li> <li>- Метание спортивного снаряда</li> </ul>

					<p>весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев. - Прыжок в длину с разбега</p>
4	09.10.2015	09.00	СОШ с. Шумейка	СОШ с. Генеральское	<p>- Бег 60м. - Бег 100 м. - Бег 2 км. - Бег 3 км. - Метание мяча весом 150 гр. - Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев. - Прыжок в длину с разбега</p>
5	12.10.2015	09.00	СОШ с. Красный Яр	<p>СОШ с. Подстепное СОШ с. Ленинское</p>	<p>- Бег 60м. - Бег 100 м. - Бег 2 км. - Бег 3 км. - Метание мяча весом 150 гр. - Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев. - Прыжок в длину с разбега</p>
		14.00	Стадион п. Химиков	<p>ООШ № 3 СОШ № 5 СОШ № 9 СОШ № 15 СОШ № 23</p>	<p>- Бег 60м. - Бег 100 м. - Бег 2 км. - Бег 3 км. - Метание мяча весом 150 гр. - Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев. - Прыжок в длину с разбега</p>
6	13.10.2015	09.00	ООШ п. Прибрежный		<p>- Бег 60м. - Бег 100 м. - Бег 2 км. - Бег 3 км. - Метание мяча весом 150 гр. - Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев. - Прыжок в длину с разбега</p>
		14.00	СОШ № 20		<p>- Бег 60м. - Бег 100 м.</p>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 2 км.</li> <li>- Бег 3 км.</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев.</li> <li>- Прыжок в длину с разбега</li> </ul>
7	14.10.2015	09.00	СОШ с. Берёзовка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 60м.</li> <li>- Бег 100 м.</li> <li>- Бег 2 км.</li> <li>- Бег 3 км.</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев.</li> <li>- Прыжок в длину с разбега</li> </ul>
		14.00	СОШ № 32	Гимназия № 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 60м.</li> <li>- Бег 100 м.</li> <li>- Бег 2 км.</li> <li>- Бег 3 км.</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев.</li> <li>- Прыжок в длину с разбега</li> </ul>
8	15.10.2015	09.00	СОШ п. Коминтерн		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 60м.</li> <li>- Бег 100 м.</li> <li>- Бег 2 км.</li> <li>- Бег 3 км.</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев.</li> <li>- Прыжок в длину с разбега</li> </ul>
		14.00	СОШ № 33	МЭЛ ООШ № 2 ООШ № 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 60м.</li> <li>- Бег 100 м.</li> <li>- Бег 2 км.</li> <li>- Бег 3 км.</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев.</li> </ul>

					- Прыжок в длину с разбега
9	16.10.2015	09.00	СОШ п. Новопушкинское		- Бег 60м. - Бег 100 м. - Бег 2 км. - Бег 3 км. - Метание мяча весом 150 гр. - Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев. - Прыжок в длину с разбега
		14.00	СОШ № 42		- Бег 60м. - Бег 100 м. - Бег 2 км. - Бег 3 км. - Метание мяча весом 150 гр. - Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев. - Прыжок в длину с разбега
10	17.10.2015	09.00	СОШ с.Заветное	СОШ с.Безымянное	- Бег 60м. - Бег 100 м. - Бег 2 км. - Бег 3 км. - Метание мяча весом 150 гр. - Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев. - Прыжок в длину с разбега
		12.00	СОШ п. Придорожный		- Бег 60м. - Бег 100 м. - Бег 2 км. - Бег 3 км. - Метание мяча весом 150 гр. - Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев. - Прыжок в длину с разбега
		14.00	КШ «Патриот»		- Бег 60м. - Бег 100 м. - Бег 2 км. - Бег 3 км.

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Метание мяча весом 150 гр.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев.</li> <li>- Прыжок в длину с разбега</li> </ul>
11	19.10.2015	09.00	СОШ с. Зелёный Дол		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 60м.</li> <li>- Бег 100 м.</li> <li>- Бег 2 км.</li> <li>- Бег 3 км.</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев.</li> <li>- Прыжок в длину с разбега</li> </ul>
		14.00	На стадионе Урицкого ООШ № 29		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 60м.</li> <li>- Бег 100 м.</li> <li>- Бег 2 км.</li> <li>- Бег 3 км.</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев.</li> <li>- Прыжок в длину с разбега</li> </ul>
12	20.10.2015	09.00	СОШ с. Узморье		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 60м.</li> <li>- Бег 100 м.</li> <li>- Бег 2 км.</li> <li>- Бег 3 км.</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев.</li> <li>- Прыжок в длину с разбега</li> </ul>
		14.00	СОШ № 24	ООШ № 26	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 60м.</li> <li>- Бег 100 м.</li> <li>- Бег 2 км.</li> <li>- Бег 3 км.</li> <li>- Метание мяча весом 150 гр.</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев.</li> <li>- Прыжок в длину с разбега</li> </ul>

13	21.10.2015	14.00	Городской стадион	СОШ № 30 СОШ № 19	- Бег 60м. - Бег 100 м. - Бег 2 км. - Бег 3 км. - Метание мяча весом 150 гр. - Метание спортивного снаряда весом 700 гр. – юн., 500 гр.- дев. - Прыжок в длину с разбега
----	------------	-------	-------------------	----------------------	---

Примечание: Если погода дождливая и на спортплощадке мероприятие провести невозможно, то оно переносится в зал.

В зале выполняем следующие испытания:

1. Прыжки в длину с места.
2. Упражнение на гибкость (наклоны).
3. Силовые упражнения (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).

Альтернатива (гиря).

**Напоминаем!!!** Необходимо предусмотреть медицинское сопровождение при выполнении испытаний.

Подготовить инвентарь и места проведения. Протоколы по видам испытаний привозит с собой представитель центра тестирования.

При прохождении тестирования на ст. «Урицкий», ст. «Химик», ст. «Городской» заранее организовать подготовку мест проведения испытаний

- разметка для метания, инвентарь
- сектор для прыжков (рулетка)
- бег (секундомер)

По всем вопросам обращаться по телефону: 8-917-317-21-08 (Афанасьева Светлана Павловна)