

Утверждаю  
Директор МАУ СК «Бирский»-  
Руководитель муниципального  
центра тестирования  
Р.Г.Амиров  
«\_10\_»\_сентября\_\_2024 г.

График

проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

на 3-4 кварталы 2024 года

Муниципальное автономное учреждение Спортивный комплекс «Бирский» муниципального района Бирский район

Республики Башкортостан

наименование центра тестирования

№	Наименование мероприятия	Дата и время проведения	Место проведения	Примечание
1	Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г Бег на 30м, на 60м, на 100м Бег на 1000м, на 2000 м, на 3000м, Смешанное передвижение на 1000 м, на 2000м Скандинавская ходьба на 3 км Наклон вперед из положения стоя на полу или на скамье; Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, или о гимнастическую скамью Рывок гири 16 кг Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжок в длину с места	17.09.2024 (Вт) 15-00	Стадион «Спартак» г.Бирск, ул.2 Пятилетка, 20 а	В рамках Спартакиады ГТО среди студентов и Фестиваля ГТО среди работников организаций Бирского района

2	<p>Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г  Бег на 30м, на 60м, на 100м  Бег на 1000м, на 2000 м, на 3000м,  Смешанное передвижение на 1000 м, на 2000м  Скандинавская ходьба на 3 км  Наклон вперед из положения стоя на полу или на скамье;  Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, или о гимнастическую скамью  Рывок гири 16 кг  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Прыжок в длину с места</p>	01.10.2024 (Вт) 15-00	<p>Стадион «Спартак»  г.Бирск, ул.2 Пятилетка, 20 а</p> <p>В случае холодной или дождливой погоды мероприятие будет проводиться в Спортивном комплексе «Бирский», ул.Советская, 72</p>	<p>В рамках Спартакиады ГТО среди студентов и Фестиваля ГТО среди работников организаций Бирского района</p>
3	<p>Плавание на 25 м, на 50 м,</p>	14.10.2024 (Пн) 14-30	<p>Плавательный бассейн  МАУ СК «Бирский»,  ул.Советская, 72</p>	<p>В рамках Спартакиады ГТО среди студентов и Фестиваля ГТО среди работников организаций Бирского района</p>