

Утверждаю  
Директор МАУ СК «Бирский»-  
Руководитель муниципального  
центра тестирования  
\_\_\_\_\_ Р.Г.Амиров  
«\_7\_»\_сентября\_\_2023 г.

### График

проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
на 3 квартал 2023 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	14.09.2023 (Чт) 15-30	Стадион «Спартак» г.Бирск, ул.2 Пятилетка, 20 а	В рамках Спартакиады ГТО среди студентов и Спартакиады ГТО среди работников
2	Наклон вперед из положения стоя на полу или на скамье; Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине Рывок гири 16 кг Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, или о гимнастическую скамью Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжок в длину с места	20.09.2023 (Ср) 15-00	Стадион «Спартак» г.Бирск, ул.2 Пятилетка, 20 а	В рамках Спартакиады ГТО среди студентов и Спартакиады ГТО среди работников