

Утверждаю  
Директор МАУ СК «Бирский»-  
Руководитель муниципального  
центра тестирования  
Р.Г.Амиров  
« 16 » октября 2023 г.

График  
проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
на 4 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	Бег на 30м, на 60м, Бег на 1000м, на 2000 м, на 3000м, Кросс на 2 км, на 3 км, на 5км (бег по пересеченной местности) Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км, на 5 км; Смешанное передвижение на 1000 м, на 2000м Скандинавская ходьба на 3 км	17.10.2023 (Вт) 15-00	Парковая зона Спортивного комплекса «Бирский» ул.Советская, 72	В рамках Спартакиады ГТО среди студентов и Спартакиады ГТО среди работников
2	Плавание на 25 м, на 50 м,	09.11.2023 (Чт) 9-30	Плавательный бассейн МАУ СК «Бирский», ул.Советская, 72	В рамках Спартакиады ГТО среди студентов и Спартакиады ГТО среди работников

3	<p>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</p>	23.11.2023 (Чт) 15-00	<p>Универсальный спортивный зал          Спортивный комплекс «Бирский»,          г.Бирск, ул.Советская, 72</p>	<p>В рамках          Спартакиады ГТО среди студентов и Спартакиады ГТО среди работников</p>
4	<p>Бег на лыжах на 2 км, на 3 км, на 5 км;          Передвижение на лыжах 2 км, 3км, 5км,</p>	14.12.2023 (Чт) 15-00	<p>База отдыха «Исток»,          г.Бирск, ул.Цюрупы,113А          (Затон)</p>	<p>В рамках          Спартакиады ВФСК ГТО среди студентов и Спартакиады работников организаций Бирского района</p>