

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель муниципального
Центра тестирования ГТО
МБУДО СДЮСШОР № 2
_____ О.Д. Юшкина

**График оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО в
муниципальном Центре тестирования ГТО МБУДО СДЮСШОР № 2
города Смоленска**

№ п/п	Наименование Центра тестирования (полное)	Дата проведения приема нормативов испытаний (тестов)	Виды испытаний
1	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1 ул.Нарвская, д.5	Каждая вторая среда месяца в течение года с 12.00 до 14.00	- наклоны; - прыжок в длину с места; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - рывок гири; - поднимание туловища из положения лежа на спине
2	СМУП «Плавательный бассейн «Дельфин» ул.Кутузова, д.2г	Каждая вторая среда месяца в течение года с 11.00 до 13.00	- плавание на 50 метров
3	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 4 ул.Урицкого, д.15а	Каждый первый понедельник месяца в течение года с 11.30 до 13.30	- наклоны; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - прыжок в длину с места; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - поднимание туловища из положения лежа на спине
4	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 7 ул.Юрьева, д.5	Каждая вторая среда месяца в течение года с 12.00 до 14.00	- наклоны; - прыжок в длину с места; - подтягивание на высокой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5	Бассейн «Днепр» ул. Дзержинского, 18к1	Каждая вторая среда месяца в течение года с 12:00 до 14:00	- плавание 50 м
6	ст. Спартак ул. Дзержинского, 18	Каждая первая среда месяца в течение года с 14:00 до 16:00	- бег на 30 (60, 100) м; - бег 1 (1,5; 2; 3) км; - прыжок в длину с места - прыжки в длину с разбега;

			<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - метание мяча и других спортивных снарядов - Смешенные передвижения - Скандинавская ходьба - Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км
7	СОГБУ ДО «ДЮЦТКиС» ул. Нижняя Дубровенка, д.13	3.07.2017 8.11.2017 14.03.2018 5.06.2018	туристский поход
8	ЦПКиО «Лопатинский сад»	Каждый первый вторник месяца с 16:00 до 18:00 (осень, весна, лето)	<ul style="list-style-type: none"> - Смешенные передвижения - Скандинавская ходьба - Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км
9	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 3	Каждый второй четверг месяца с 11:00 до 13:00	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны; - прыжок в длину с места; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - рывок гири; поднимание туловища из положения лежа на спине - самозащита без оружия

ГОРОДСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

1	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2	Спартакиада допризывной молодежи 20.09-11.10	5-6 ступень <ul style="list-style-type: none"> - бег на 100 м; - бег на 2 км; - прыжок в длину с места - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - метание спортивного снаряда 700 г или 500 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - плавание на 50 м; - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м
---	--	---	--

2	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2	Президентские состязания (23-25 ноября)	4 ступень - бег на 100 м; - бег на 2 (3) км; - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - рывок гири; - метание спортивного снаряда 700 г или 500 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - плавание на 50 м; - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м
3	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2	Месячник «Я за здоровый образ жизни» 10-28 апреля	3 ступень - бег на 60 м; - бег на 1 (1,5) км; - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - рывок гири; - метание мяча 150 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; - плавание на 50 м; - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м
Межшкольные соревнования			
1	МБОУ «открытая (сменная) школа № 1»	06.10.2017; 01.12.2017; 16.02.2018; 11.05.2018	Бег на короткие дистанции (30м, 60м) Челночный бег 3x10 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжок в длину с разбега Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)

		06.10.2017; 06.04.2018; 11.05.2018	<p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p> <p>Метание мяча весом 150 г</p> <p>Метание спортивного снаряда 500 г и 700 г</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</p> <p>Рывок гири 16 кг</p> <p>Наклон из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)</p> <p>Бег 100 м</p> <p>Бег на длинные дистанции (1км; 1,5км; 2км; 3 км)</p> <p>Смешанные передвижения</p> <p>Метание мяча весом 150 гр</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр</p>
2	СОГБОУ с интернатом «Лицей им. Кирилла и Мефодия»	Октябрь, ноябрь 2017 г. Апрель, май 2018 года (каждая субботу)	<p>Челночный бег 3x10</p> <p>Бег на короткие и длинные дистанции</p> <p>Подтягивание на высокой и низкой перекладинах</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на спине</p> <p>Рывок гири 16 кг</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Метание мяча весом 150 гр</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр</p>
3	МБОУ «СШ № 2»	13.04.; 27.04.; 28.05.2018 13.10.2017	Бег на 60 м
		13.10.; 08.11.2017; 23.03.; 18.05.2018	Метание спортивного снаряда 500 и 700 гр; Бег на 100 м.
		27.04.2018; 28.05.2018	Бег на 1,5 км
		13.10.; 08.11.2017; 23.03.;13.04; 17.05.2018	Бег на 2 км
		16.10.; 09.11.2017; 22.03.; 13.04.; 17.05.2018	Бег на 3 км
		10.11.; 08.12.2017; 16.03.; 20.04.; 26.04.; 14.05.; 29.05.2018	<p>Подтягивание на высокой и низкой перекладинах;</p> <p>Прыжок в длину с места;</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p>

		10.11.; 08.12.2017; 16.03.; 14.05.2018	Рывок гири 16 кг
		20.04.; 26.04.; 29.05.2018	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
		10.11.; 08.12.2017; 16.03.;14.05.2018	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
		13.04.; 26.04.;29.05.2018	Метание мяча весом 150 гр
4	МБОУ «СШ № 3»	3-4. 10.2017; 4-5.05.2018 3-4.10.2017 4-5 мая 2018	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Прыжок в длину с разбега; Метание мяча весом 150 гр; Метание спортивного снаряда 500 и 700 гр Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция 5 и 10 м Челночный бег 3x10 м Бег на 30 км; Смешанные передвижения на 1 км
5	МБОУ «Гимназия №4»	22-23.09.2017; 07.04.2018; 05.05.2018; 25-26.05.2018	Бег на 30 и 60 м Бег на длинные дистанции Метание мяча весом 150 гр Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр
		22-23.09.17; 30-31.17; 22-23.12.17; 27.01.17; 17.02.17; 26-27.03.18; 07.04.17; 05.05.18; 25-26.05.18	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
		27.01.18; 17.02.18;26-27.03.18; 07.04.18; 05.05.18; 25-26.05.18	Челночный бег 3x10
		30-31.10.17; 22-23.12.17; 27.01.18; 17.02.18;26-27.03.18; 07.04.18;	Плавание Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку дистанция 5 и 10 м
6	МБОУ «СШ № 6»	22.09.2017 17.11.2017	Бег на 30 и 60 м; Подтягивание из виса на высокой и

		15.12.2017 25.12.2017 27.04.2018	низкой перекладинах Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Поднимание туловища из положения лежа на спине Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция 5 и 10 м Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
7	МБОУ «СШ №8»	14.04.2018 21.04.2018 28.04.2018 04.05.2018 05.05.2018 12.05.2018 18.05.2018 19.05.2018 26.05.2018	Подтягивание на высокой и низкой перекладинах Прыжок в длину с разбега Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Смешанные передвижения Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Рывок гири 16 кг Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Бег на 30 м Бег на 60 м Бег на 100 м Бег на длинные дистанции Челночный бег 3x10 Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
8	МБОУ «СШ № 11»	28.09.2017 14.05.2018 21.12.2017	Бег на короткие дистанции Челночный бег 3x10 м (с) Прыжок в длину с места Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Бег на длинные дистанции Метание теннисного мяча в цель Метание мяча весом 150 гр Метание спортивного снаряда 500 и 700 гр Подтягивание на высокой и низкой перекладинах Наклон вперед из положения стоя на полу и с гимнастической скамьи Поднимание туловищу из положения лежа на спине
9	МБОУ «СШ № 12»	14.11.2017	Челночный бег 3x10 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения

			лежа на полу
10	МБОУ «СШ № 13 им. Э.Д. Балтина	1-ый понедельник каждого месяца с 12:00 1-ый вторник каждого месяца с 12:00 1-ая среда каждого месяца с 12:00	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине
11	МБОУ «СШ №14»	05.04.2018 06.04.2018 10.04.2018 12.04.2018 13.04.2018 19.04.2018 20.04.2018 24.04.2018 26.04.2018 04.05.2018 11.05.2018 15.05.2018 17.05.2018 18.05.2018	Челночный бег 3x10 Подтягивание из виса на низкой и высокой перекладинах Наклон вперед из положения стоя на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжок в длину с места Метание теннисного мяча в цель Бег на 30 м Бег на 60 м Бег на 1 км и 1,5 км; Бег на 2 км Бег на 3 км Метание мяча весом 150 гр Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр
12	МБОУ «СШ № 15»	29.09.2017; 11.05.2018 13.10.2017; 18.05.2018	Челночный бег 3x10 м Бег на 30 и 60 м; Смешанные передвижения (1км) Бег на длинные дистанции Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Рывок гири 16 кг; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Прыжок в длину с разбега; Поднимание туловища из положения лежа на спине Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; Метание мяча весом 150 гр; Метание спортивного снаряда 500 и 700 гр
13	МБОУ «СШ № 17»	17.11.2017 8.12.2017	Челночный бег 3x10 Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах Сгибание и разгибание рук в упоре

		15.12.2017 19.04.2018 24.04.2018 26.04.2018	лежа на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Поднимание туловища из положения лежа на спине Бег на короткие дистанции Прыжок в длину с места и с разбега Бег на длинные дистанции
14	МБОУ «СШ № 18»	12.09.2017; 26.04.2018 15.09.2017; 30.04.2018 28.09.2017; 25.04.2018 30.09.2017; 24.04.2018 04.12.2017; 20.02.2018 14.12.2017; 26.02.2018 10.10.2017; 18.04.2018 08.12.2017; 28.02.2018 19.09.2017; 19.05.2018 18.09.2017; 17.05.2018; 02.10.2017; 14.05.2018	Бег 60 м Бег 100 м Бег на 1,5 км Бег на 2 км Подтягивание на высокой и низкой перекладинах Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища лежа на спине (количество раз за минуту) Метание мяча весом 150 г Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку дистанция 5 и 10 м
15	МБОУ «СШ № 19 имени Героя России Панова	20.09.2017 10.10.2017	Бег на 60 и 100 м Бег 2 км Прыжок в длину с разбега Метание мяча 150 гр Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр Метание теннисного мяча в цель. дистанция 6 м Челночный бег 3x10м Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье
16	МБОУ «СШ № 22»	20.09.2017; 16.05.2018 27.09.2017; 23.05.2018	бег на короткие дистанции; Подтягивание на низкой и высокой перекладинах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на полу и на гимнастической скамье; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа на спине бег на 2 км; метание спортивного снаряда весом

			500 и 700 гр; метания мяча весом 150 гр
17	МБОУ «СШ № 23»	30.01.2018; 12.04.2018 30.01.2018; 12.04.2018 29.01.2018; 10.04.2018	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине
18	МБОУ «СШ №26 им. А.С. Пушкина»	19.09.2017; 15.05.2018	Бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100 м) Челночный бег 3x10 Бег на длинные дистанции (1км; 1,5км; 2км; 3 км) Смешанные передвижения Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжок в длину с разбега Метание мяча весом 150 г Метание спортивного снаряда 500 г и 700 г Подтягивание из виса на высокой перекладине
		26.09.2017; 17.05.2018	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Наклон из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)
19	МБОУ «СШ № 27 им. Э.А. Хиля»	28.10.2017; 14.04.2018	Челночный бег 3x10 м Бег на короткие дистанции; Бег на 2 км; Прыжок в длину с разбега Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Рывок гири 16 кг; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Поднимание туловища из положения лежа на спине;
		16.12.2017; 22.02.2018	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
20	МБОУ «СШ № 28»	03.10.2017; 03.04.2018	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах;

		10.10.2017; 17.04.2018 17.10.2017; 19.04.2018 26.10.2017; 30.01.2018 31.10.2017; 04.05.2018	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Поднимание туловища из положения лежа на спине Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
21	МБОУ СШ № 29	1 и 3 среда каждого месяца с 14:00	Челночный бег 3x10 Бег на короткие и длинные дистанции Подтягивание на высокой и низкой перекладинах Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Прыжок в длину с места и с разбега Поднимание туловища из положения лежа на спине Метание теннисного мяча в цель Метание мяча весом 150 гр Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр
22	МБОУ «СШ № 30 им. С.А. Железнова	22.09.2017; 27.04.2018 15.09.2017; 27.04.2018 06.10.2017 14.12.2017; 17.05.2018 13.04.2018 17.11.2017; 20.04.2018	Бег на 30 м; Прыжок в длину с места; Поднимание туловища из положения лежа на спине Смешанные передвижения-1 км Метание мяча весом 150 гр Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр Метание мяча в цель, дистанция 6 м Челночный бег 3x10
23	МБОУ «СШ № 31»	27.10.2017 19.12.2017 22.12.2017 19.01.2018 26.01.2018 16.02.2018 23.04.2018 24.04.2018	Челночный бег 3x10 Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание мяча весом 150 г Метание спортивного снаряда весом 500 гр

		27.04.2018 4.05.2018 7.05.2018 14.05.2018 15.05.2018 18.05.2018 21.05.2018	Метание спортивного снаряда весом 700 гр Бег на 30 м Бег на 60 м Бег на 1 км Бег на 1,5 км Бег на 2 км Бег на 3 км
24	МБОУ «СШ № 32 им. С.А. Лавочкина»	28.09.2017; 10.05.2018 29.09.2017; 11.05.2018	Челночный бег 3x10 Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Прыжок в длину с места и с разбега Поднимание туловища из положения лежа на спине
25	МБОУ «СШ №33»	12-16.09.17; 18-23.05.18 4-9.09.2017; 2-7.05.2018 19-22.09.17; 17-22.05.18 7-12.10.2017; 2-7.04.18 14-19.09.17; 17-23.05.18 2-6.10.2017; 3-8.05.2018	Челночный бег 3x10 м Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа на спине Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
26	МБОУ «СШ № 34»	Каждый третий вторник месяца	Челночный бег 3x10 Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа на спине Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
		18.09.2017; 16.10.2017; 20.11.2017; 16.04.2018; 14.05.2018	Бег на короткие и длинные дистанции Метание мяча весом 150 гр Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр
		16.12.2017; 23.12.2017; 20.01.2018; 10.02.2018	Бег на лыжах; Передвижение на лыжах 2 км, 3 км
		18.10.2017; 22.11.2017; 17.01.2018; 14.02.2018; 14.03.2018; 18.04.2018 16.04.2018	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция 5 и 10 м
27	МБОУ «СШ №35»	Январь, февраль (по	Бег на лыжах на 1, 2, 3 км

		пятницам)	
		Январь (по четвергам)	Плавание на 50 м Плавание без учета времени
		Март (по понедельникам)	Стрельба из пневматической винтовки и электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция 5 м и 10 м
		Март (по вторникам)	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Рывок гири Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье
		Апрель (по средам)	Бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100 м) Челночный бег 3x10 Бег на длинные дистанции (1км; 1,5км; 2км; 3 км) Смешанные передвижения Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжок в длину с разбега Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Метание мяча весом 150 г Метание спортивного снаряда 500 г и 700 г
		Апрель (по пятницам)	Туристский поход с проверкой туристских навыков 5 км, 10 км, 15 км Самозащита без оружия (очки)
28	МБОУ «СШ № 36 им. А.М. Гордняянского»	24.11.2017; 16.03.2018	Челночный бег 3x10 м Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м
29	МБОУ «СШ № 39»	12.04.2018 13.04.2018	Бег на 60 м; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа на спине Бег на длинные дистанции

		11.04.2018	<p>Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Метание мяча весом 150 г;</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр</p>
30	МБОУ «СШ № 40»	18.09.2017; 23.04.2018 9.10.2017; 16.04.2018	<p>Челночный бег 3x10</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье</p>