

**График прохождения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов)  
комплекса «ГТО» на базе ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья**

№ п/п	Норматив	Период проведения	Количество часов
1	Бег на 30, 60, 100 м	январь-декабрь	2
2	Бег на 1000, 1500, 2000 и 3000 м	январь-декабрь	2
3	Смешанное передвижение на 1, 2 км	январь-декабрь	2
4	Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1, 2 км	январь-декабрь	2
5	Кросс (бег по пересечённой местности) на 2, 3, 5 км	январь-декабрь	2
6	Челночный бег 3*10 м	январь-декабрь	2
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	январь-декабрь	2
8	Прыжок в длину с места прыжок в длину с разбега	январь-декабрь	2
9	Подтягивание на высокой/низкой перекладине	январь-декабрь	2
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	январь-декабрь	2
11	Рывок гири 16 кг	январь-декабрь	2
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине	январь-декабрь	2
13	Метание спортивного снаряда весом 150, 500 и 700 г.	январь-декабрь	2
14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	январь-декабрь	2
15	Плавание на 25, 50 м	январь-декабрь	2
16	Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км	январь-декабрь	2
17	Стрельба	январь-декабрь	2

Желающим принять участие в прохождении тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса «ГТО» в Центре тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса «ГТО» ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья необходимо заполнить индивидуальную или групповую заявку и отправить ее на электронную почту [uprdp@gausz.ru](mailto:uprdp@gausz.ru)

**Заявка на прохождение тестирования по выполнению нормативов испытаний  
(тестов) комплекса «ГТО» в центре тестирования  
ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья**

**Наименование учебного заведения**

*(указать полное наименование учебного заведения)*

**дата**

*(указать желаемую дату)*

№ п/п	ФИО участника <i>(полностью)</i>	Класс	Контактные данные	Примечание <i>(при наличии указать индивидуальные особенности/ противопоказания)</i>

**Сопровождающий** \_\_\_\_\_

*(указать ФИО полностью, номер телефона)*

**По вопросам прохождения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса «ГТО» обращаться в Центр тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья по номеру телефона: +73452 290186, начальник: Кувалдин Вадим Анатольевич.**