

**График тестирования населения  
по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
на 1 квартал 2020 года**

В графике возможны корректировки.

Уточнения на сайте [www.mburuss.ru](http://www.mburuss.ru) в разделе ВФСК «ГТО», график тестирования.

Таблица 1

№	Дата	Место тестирования	Участники тестирования	Вид тестирования	Время тестирования	Ответственный
1.	13.01.20	Ляминская СОШ	Ляминская СОШ	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине. Стрельба.	12:00 – 15:00	Сафонов А.В.
2.	14.01.20	Лянторская СОШ № 3	Лянторская СОШ № 3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	11:00 – 13:00 14:00 – 16:00	Сафонов А.В.
3.	15.01.20	Фёдоровская СОШ №2	Фёдоровская СОШ №2	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине. Стрельба.	10:30 – 13:00 14:00 – 16:00	Бритнер С.Р.
4.	17.01.20	Фёдоровская СОШ №5	Фёдоровская СОШ №5	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения	10:30 – 13:00 14:00 – 16:00	Бритнер С.Р.

				стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине. Стрельба.		
5.	20.01.20	Фёдоровская СОШ №5(н)	Фёдоровская СОШ №5(н)	Подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	10:30 – 13:00 14:00 – 16:00	Бритнер С.Р.
6.	21.01.20	Фёдоровская СОШ №1	Фёдоровская СОШ №1	Подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	10:30 – 13:00 14:00 – 16:00	Бритнер С.Р.
7.	22.01.20	Локосовская СОШ	Локосовская СОШ	Подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине. Стрельба.	12:00 –16:00	Бритнер С.Р.
8.	24.01.20	Ульт-Ягунская СОШ	Ульт-Ягунская СОШ	Подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	10:30 – 13:00 14:00 – 16:00	Бритнер С.Р.
9.	28.01.20	ЦСП «Атлант»	Солнечная СОШ (I-II ступень)	Подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,	14:00-17.00	Проскурня В.П.

				наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.		
10.	29.02.20	Русскинская СОШ	Русскинская СОШ	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине. Стрельба.	10:30 – 13:00 14:00 – 16:00	Бритнер С.Р.

11.	03.02.20	Лянторская СОШ № 4	Лянторская СОШ № 4	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	11:00 – 13:00 14:00 – 16:00	Сафонов А.В.
12.	04.02.20	Лянторская СОШ № 5	Лянторская СОШ № 5	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	11:00 – 13:00 14:00 – 16:00	Сафонов А.В.
13.	05.02.20	Фёдоровская СОШ №1	Фёдоровская СОШ №1	Стрельба.	10:30 – 13:00 14:00 – 16:00	Бритнер С.Р.
14.	06.02.20	Лянторская СОШ № 6	Лянторская СОШ № 6	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	11:00 – 13:00 14:00 – 16:00	Сафонов А.В.



15.	07.02.20	Лянторская СОШ № 7	Лянторская СОШ № 7	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	11:00 – 13:00 14:00 – 16:00	Сафонов А.В.
16.	08.02.20	Нижнесор- тымская СОШ	Нижнесор- тымская СОШ	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	12:00 – 16:00	Сафонов А.В.

17.	11.02.20	ЦСП «Атлант»	Солнечная СОШ (III-IV-V ступень)	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	14:00-17:00	Проскурня В.П.
18.	13.02.20	СОК «Юность»	Лянторский нефтяной техникум	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	14:00-16:00	Сафонов А.В.
19.	17.02.20	Ульт- Ягунская СОШ	Ульт- Ягунская СОШ	Стрельба.	10:30 – 13:00 14:00 – 16:00	Бритнер С.Р.
20.	18.02.20	Сайгатин- ская СОШ	Сайгатин- ская СОШ	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине,	10:00 – 13:00 14:00 – 16:00	Проскурня В.П.

				челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.		
21.	21.02.20	Угутская СОШ	Угутская СОШ	Подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине. Стрельба.	12:00-116:00	Проскурня В.П.
22.	25.02.20	Высокомы- совская СОШ	Высокомы- совская СОШ	Подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	11:00-16:00	Проскурня В.П.
23.	26.02.20	Барсовская СОШ	Барсовская СОШ	Подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	10:00-13:00 14:00-16:00	Проскурня В.П.
24.	04.03.20	Стрелковый тир	Солнечная СОШ (III-IV-V ступень)	Стрельба	10:00-13:00 14:00-16:00	Проскурня В.П.
25.	13.03.20	ЦСП «Атлант»	Солнечная СОШ	Подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	09:30-12:00	Проскурня В.П.

26.	16.03.20	Белоярская СОШ №3	Белоярская СОШ №3	Подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	10:00-13:00 14:00-16:00	Проскурня В.П.
27.	17.03.20	Белоярская СОШ №3	Белоярская СОШ №3	Подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине.	10:00-13:00 14:00-16:00	Проскурня В.П.
28.	20.03.20	Сытомин- ская СОШ	Сытомин- ская СОШ	Подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, подтягивание на низкой перекладине. Стрельба.	12:00-16:00	Сафонов А.В.