**График**

**приёма-сдачи норм ВФСК «ГТО» трудовых коллективов района**

**Александрово-Гайского района на 2023г. (6-10 ступень)**

Испытания (тесты) I квартал 2023г. (январь, февраль, март)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **VI ступень** | **VII ступень** | **VIII ступень** | **IX ступень** | **X ступень** |
| **1.** | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье |
| **2.** | Подтягивание из виса на высокой перекладине/подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине/ сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/ рывок гири 16 кг | Подтягивание из виса на высокой перекладине/подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине/ сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/ рывок гири 16 кг | Подтягивание из виса на высокой перекладине/подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине/ сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/ рывок гири 16 кг | Подтягивание из виса на высокой перекладине / сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/ рывок гири 16 кг  | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью |

**13-17 марта 2023г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| МБОУ СОШ № 1, 2, 3 СОШ с.Новоалександровка, АГПЛ, , ЦДТ, ДЮСШ | ЛПУ, Полиция, Мелиоводхоз, СББЖ, Александрово-Гайская библиотека, ЦРБ, ЦСОН, Управление образования | ЛПУ, Дошкольные учреждения, ДК, Управление культуры, УТТ СТ | ЛПУ, МУП ЖКХ, Отделение охраны, ПСЧ 31, СЭБ, Совет ветеранов | ЛПУ, ФОК «Заволжский», УСПН, Администрация МР, РЭС |
| 13 марта 2023г.14:00Спортивный зал ФОК «Заволжский» | 14 марта 2023г.14:00Спортивный зал ФОК «Заволжский» | 15 марта 2023г.14:00Спортивный зал ФОК «Заволжский» | 16 марта 2023г.14:00Спортивный зал ФОК «Заволжский» | 17 марта 2023г.14:00Спортивный зал ФОК «Заволжский» |