|  |
| --- |
| 17.05.2020 |
| 10:00 | Стрельба  | 3 ступень |
| Метание мяча в цель | 1-2 ступень |
| Наклон вперед | 4-5 ступень |
| 11:30 | Стрельба  | 4-5 ступень |
| Наклон вперед | 1-3 ступень |
| 12:45 | Поднимание туловища | 1-3 ступень |
| 13:30 | Поднимание туловища | 4-5 ступ. |
| 18.05.2020 |
| 10:00 | Прыжок в длину с места | 1-2 ступ. |
| Подтягивание из виса на в/ж и из виса лежа на н/ж. | 3-5 ступ. |
| отжимание |  |
| 11:30 | Подтягивание из виса на в/ж и из виса лежа на н/ж. | 1-2 ступ. |
| отжимание |  |
| 11:45 | Прыжок в длину с места | 3-5 ступ. |
| 13:00 | Челночный бег | 1-2 ступ. |
| 13:20  | Челночный бег | 3-5 ступ. |
| 20.05.2020 |
| 10:00 | Бег 30 м. | 1-2 ступ. |
| 10:40 | Бег 60 м. | 3-4 ступ. |
| 11:00 | Бег 100 м. | 5-6 ступ. |
| 11:40 | Смешанное передвижение на 1 км. | 1-2 ступ. |
| 12.15 | Прыжок в длину с разбега. | 3-5 ступ. |
| 21.05.2020 |
| 10:00 | Метание мяча  | 3-4 ступ. |
| Метание гранаты | 5 ступ. |
| 12.10  | Бег 1,5 км. | 3 ступ. |
| 13:00 | Бег 2 км. | 4-5 ступ. |
| 13.50 | Бег 2 км. | 5 ступ. Девушки. |
| 14:20 | Бег 3 км. | 5 ступ.Юнош. |

График тестировании ГТО Первомайский район.