**ПЛАН - ГРАФИК ПЕРЕСДАЧИ ИСПЫТАНИЙ**

**ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

**«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**для 1-5 ступени.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата и время** | **Вид испытаний** | **Место тестирования** | **Количество участников** | **Судьи** |
| **1.** | **31.05.2021 г.**  с 9-00 до 12.00 ч.  **1-5 ступень** | **1.** Бег 30 м;  Бег 60 м; Бег 30 м;  Бег 60 м;  Бег 100 м;  **2.** Челночный бег;  **3.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; | ФОКОТ  Парк «Победы»  г.Моздок | 59 чел. | Пархоменко И.Н.  Домницкий В.Н.  Трофименко Е.В.  Чухлебова Е.В.  Зарубин Ю.П. |
| **2.** | **01.06.2021 г.**  с 9-00 до 12.00 ч.  **1-5 ступень** | **1.** Метание мяча весом  150 гр;  **2.** Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;  Подтягивание из виса на высокой перекладине  **3.** Отжимание  **4.** Поднимание туловища из положения лежа;  **5.** Прыжок в длину с разбега; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; | ФОКОТ  Парк «Победа» | 59 чел. | Пархоменко И.Н.  Трофименко Е.В.  Чухлебова Е.В.  Аскеров М.А. |
| **02.06.2021г**.  с 9-00 до 12.30 ч.  **1-5 ступень** | Бег 2 км - 3 км.  Бег 1000 м  Бег 1500 м  Бег 2000 м | Парк «Победа»  (старый пляж) | 59 чел. | Пархоменко И.Н.  Трофименко Е.В.  Чухлебова Е.В. |
| **3.** | **03.06.2021г**.  с 14-00 до 16.00 ч.  **1-5 ступень** | **1.** Стрельба из пневматической винтовки; | ДОСААФ | 35 чел. | Очеретлов Д.Х. |
| **03.06.2021г**.  с 15-00 до 16.00 ч.  **1-5 ступень** | **2.** Плавание | ФОК | 5 чел. | Очеретлов Д.Х. |
| **4.** | **04.06.2020г**.  с 9-00 до 11.30 ч.  **1-5 ступень** | **3.** Кросс 3 км - 5 км.  Кросс 2 км и 3 км. | Парк «Победа» | 9 чел. | Пархоменко И.Н.  Трофименко Е.В. |