**ПРОГРАММА**

**тестирования по сдаче нормативов ВФСК ГТО**

**государственными и муниципальными служащими**

**Ненецкого автономного округа**

|  |  |
| --- | --- |
| г. Нарьян-Мар,  стадион ДЮЦ «Лидер», здание ДЮЦ «Лидер» | 12 сентября 2015 года |

|  |  |
| --- | --- |
| 10.00 – 10.30 | **VI ступень**  (возрастная группа от 18 до 29 лет) мужчины, женщины  СПРИНТ 100 м |
| 10.30 – 10.50 | ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (мужчины, женщины от 18 до 24 лет) |
|  |  |
| 10.50 – 11.30 | **VII ступень**  (возрастная группа от 30 до 39) мужчины  БЕГ на 3 км, 3 забега |
| 11.30 – 12.20 | женщины, БЕГ на 2 км, 3 забега |
|  |  |
| 12.20 – 12.45 | **VI ступень**  (возрастная группа от 18 до 29 лет) мужчины  БЕГ на 3 км |
| 12.45 – 13.20 | женщины, БЕГ на 2 км, 2 забега |
|  |  |
| 13.20 – 13.40 | **VIII ступень**  (возрастная группа от 40 до 49) мужчины  БЕГ на 3 км |
| 13.40 – 14.00 | (возрастная группа от 40 до 49) женщины  БЕГ на 2 км |
| 14.00 – 14.25 | (возрастная группа от 40 до 49) женщины  БЕГ на 3 км |
|  |  |
| 14.25 – 14.45 | **IX ступень**  (возрастная группа от 50 до 59) мужчины, женщины  БЕГ на 2 км |
| 14.45 – 15.25 | мужчины, женщины  БЕГ на 3 км |
|  |  |
| 14.405– 15.25 | **X ступень**  (возрастная группа от 60 до 69) женщины  СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ (км) ИЛИ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА (км) 3 км |
|  |  |
| **Здание ДЮЦ «Лидер»**  ***Согласно последовательности стартов на стадионе*** | |
| 11.40 – 16.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины)  **VI ступень – IX ступень, стрелковый тир** |
|  | Рывок гири 16 кг (мужчины)  **VI ступень – IX ступень, большой зал** |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины)  **VI ступень – IX ступень, тренажерный зал № 58** |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины)  **VI ступень – IX ступень, большой зал** |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) (мужчины, женщины)  **VI ступень – X ступень, большой зал** |
|  | Прыжок в длину с места (мужчины, женщины)  **VI ступень** – **VII ступень, большой зал** |