**График тестирования ВФСК ГТО в МАУ «ФСК «Юность» на январь 2019 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирования | Дата | Время |
| Бег на лыжах 1км,2км, 3км, 5км, передвижение на лыжах 2 км, 3 км | Лыжная база в  с. Кизнер | 6 января | 11.00 |
| Очередной этап приема норм ГТО (челночный бег, подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, рывок гири 16 кг; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель) | МАУ «ФСК «Юность»  (спортзал) | 19 января | 14.00 |
| Очередной этап приема норм ГТО (челночный бег, подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, рывок гири 16 кг; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель) | МАУ «ФСК «Юность»  (спортзал) | 26 января | 14.00 |

Руководитель ЦТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Телефоны: 3-54-44, 89501765707 (Г.В.Суворова), 89508366505 (О.Ю.Нечаева)