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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирования | Дата | Время |
| Передвижение на лыжах 2 км, 3 км Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Рывок гири 16 кг. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | МАУ «ФСК «Юность» | 16 марта | 14.00 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Рывок гири 16 кг. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | МАУ «ФСК «Юность» | 23 марта | 14.00 |
| Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км. Передвижение на лыжах 2 км, 3 км | Лыжная база  с. Кизнер | 24 марта | 10.00 |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км. Передвижение на лыжах 2 км, 3 км | МАУ «ФСК «Юность» | 30 марта | 14.00 |

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

Телефоны: 3-54-44, 8950176707 (Г.В.Суворова) 89508366505 (О.Ю. Нечаева)