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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирования | Дата | Время |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. 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»  (городошная площадка, спортзал) | 6 апреля | 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»  (спортзал) | 20 апреля | 14.00 |
| Открытое первенство Кизнерского района по лёгкой атлетике в рамках летнего фестиваля ВФСК ГТО (Бег на 30м,60м, 100м, 1 км, 2км, 3км. Смешанное передвижение на 2 км. Скандинавская ходьба на 3 км. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье. 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. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150гр, спортивного снаряда весом 500гр, 700гр.) | МАУ «ФСК «Юность» (стадион) | 21 апреля | 10.00 |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. 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»  (стадион) | 27 апреля | 14.00 |

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

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