**График тестирования ВФСК ГТО в МАУ «ФСК «Юность» на декабрь 2018 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирования | Дата  | Время |
| Очередной этап приема норм ГТО (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; подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине) | МБОУ «КСОШ №1» | 1 декабря | 08.00. |
| Очередной этап приема норм ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула; подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине;прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье; метание теннисного мяча в цель (дистанция 6м); челночный бег 3х10 м; стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция 5,10 м.) | МАУ «ФСК «Юность»  | 8 декабря | 14.00. |
| Очередной этап приема норм ГТО (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; подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине) | МБОУ «КСОШ №1» | 15 декабря | 08.00. |
| Очередной этап приема норм ГТО (бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;передвижение на лыжах 2 км, 3 км) | Лыжная база в с. Кизнер | 16 декабря | 10.00. |
| Очередной этап приема норм ГТО (бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;передвижение на лыжах 2 км, 3 км) | МАУ «ФСК «Юность» | 22 декабря | 14.00. |

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

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