

## График тестирования по ГТО на октябрь

Наименование испытаний	Адрес тестирования	Дата	Время
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км., 3 км.</li> <li>• Смешанное передвижение или скандинавская ходьба (дистанция 1 км)</li> </ul>	МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район (лыжная база с. Кизнер)	01.10.2016	10.00
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мяча весом 150г, спортивного снаряда 500г,700г, теннисного мяча в цель ( дистанция 6 м)</li> <li>• Бег на 30 м, 60 м, 100 м. Челночный бег 3x10 м.</li> <li>• Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км.</li> <li>• Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</li> <li>• Смешанное передвижение или скандинавская ходьба (1 км).</li> <li>• Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</li> </ul>	МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район	08.10.2016	14.00
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция 5,10 м.)</li> </ul>	МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район	15.10.2016	14.00
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мяча весом 150г, спортивного снаряда 500г,700г. теннисного мяча в цель( дистанция 6 м)</li> <li>• Бег на 30 м, 60 м, 100 м. Челночный бег 3x10 м.</li> <li>• Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км , 3 км.</li> <li>• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</li> <li>• Смешанное передвижение или скандинавская ходьба (дистанция 1 км).</li> </ul>	МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район	22.10.2016	14.00

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мяча весом 150г, спортивного снаряда 500г,700г, теннисного мяча в цель ( дистанция 6 м)</li> <li>• Бег на 30 м, 60 м, 100 м. Челночный бег 3x10 м.</li> <li>• Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км , 3 км.</li> <li>• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</li> <li>• Смешанное передвижение или скандинавская ходьба (дистанция1 км).</li> <li>• Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</li> </ul>	<p>МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район</p>	<p>29.10.2016</p>	<p>14.00</p>

Тел.3-54-44, 89501765707(Суворова Г.В.)