График тестирования ВФСК ГТО в МАУ «ФСК «Юность» на январь 2017 года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирования | Дата  | Время |
| * Бег на лыжах на1 км, 2 км, 3 км, 5 км. Передвижение на лыжах 4 км.
 | Лыжная база в селе Кизнере | 07.01.2017 | 11.00 |
| * Бег на лыжах на1 км, 2 км, 3 км, 5 км. Передвижение на лыжах 4 км.
 | Лыжная база в селе Кизнере | 14.01.2017 | 13.00 |
| * Метание теннисного мяча в цель ( дистанция 6 м)
* Челночный бег 3х10 м.
* 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.
* 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.
 | МАУ «ФСК «Юность» (спортзал) | 14.01.2017 | 14.00 |
| * Бег на лыжах на1 км, 2 км, 3 км, 5 км. Передвижение на лыжах 4 км.
 | Лыжная база в селе Кизнере | 21.01.2017 | 13.00 |
| * Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция 5,10 м.)
 | МАУ «ФСК «Юность»  | 21.01.2017 | 14.00 |
| * Метание теннисного мяча в цель ( дистанция 6 м)
* Челночный бег 3х10 м.
* 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.
* 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.
 | МАУ «ФСК «Юность» (спортзал) | 28.01.2017 | 14.00 |

Примечание: для выполнения нормативов ГТО по бегу на лыжах необходимо сделать заявку по тел. 3-54-44, 89501765707(Суворова Г.В.)

Руководитель ЦТ Нечаева О.Ю.