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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирования | Дата  | Время |
| * Районный фестиваль Всероссийского физкультурно –спортивного комплекса ГТО для взрослых в зачёт спартакиады КФК
 | МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район» | 08.04.2017. | 10.00 |
| * Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция 5,10 м.)
 | МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район» | 15.04.2017. | 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. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула.
* Поднимание туловища из положения лежа на спине.
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.
 | МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район» (спортзал) | 22.04.2017. | 14.00 |
| * Открытие летнего сезона, посвящённого ВФСК ГТО
 | МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район» (стадион) | 23.04.2017. | 10.00 |

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

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