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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирования | Дата | Время |
| * 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» | 3 июня | 11.00 |
| * 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.. * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. * Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км * Метание спортивных снарядов весом 500 и 700гр * Подтягивание из виса на высокой перекладине * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | МАУ «ФСК «Юность» (стадион) | 10 июня | 11.00 |
| * Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км * Метание спортивных снарядов весом 500 и 700гр * Подтягивание из виса на высокой перекладине * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами * 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.. * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. | МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район» (стадион) | 24 июня | 11.00 |

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

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