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.)