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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирования | Дата  | Время |
| * День «Физкультурника», очередной этап приема норм ГТО (бег на 100м, прыжки в длину с разбега)
 | МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район» | 05.08.2017. | 10.00 |
| * Очередной этап приема норм ГТО (Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа, стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку)
 | МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район» | 12.08.2017 | 14.00 |
| * Очередной этап приема норм ГТО (бег на 60м, бег на 100м, бег на 1500м, бег на 2000м, бег на 3000 метров)
 | МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район» | 19.08.2017. | 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) | 26.08.2017. | 14.00 |

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

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