**График тестирования ВФСК ГТО в МАУ «ФСК «Юность» на январь 2018 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирования | Дата | Время |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Рывок гири 16 кг. Челночный бег 3х10 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. | МАУ «ФСК «Юность»  Кизнерский район | 13января | 14.00 |
| Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.  Передвижение на лыжах 2 км, 3 км | МАУ «ФСК «Юность»  (стадион) | 20 января | 11.00 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Рывок гири 16 кг. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | МАУ «ФСК «Юность»  (спортзал) | 27 января | 14.00 |

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

Телефоны: 3-54-44, 8950176707 (Суворова Г.В.)