**График тестирования ВФСК ГТО в МАУ «ФСК «Юность» на январь 2021 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирования | Дата | Время |
| Очередной этап приема норм ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула; подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине;  прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье; метание теннисного мяча в цель (дистанция 6м); челночный бег 3х10 м; стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция 5,10 м.) бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;  передвижение на лыжах 2 км, 3 км) | МАУ «ФСК «Юность» | 16 января | 14.00. |
| Очередной этап приема норм ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула; подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине;  прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье; метание теннисного мяча в цель (дистанция 6м); челночный бег 3х10 м бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км; передвижение на лыжах 2 км, 3 км) | МАУ «ФСК «Юность» | 23 января | 14.00. |

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

Телефоны: 3-54-44, 89501765707 (Г.В.Суворова), 89508366505 (О.Ю.Нечаева)