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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирован. | Дата | Время |
| Летний полиатлон в зачёт 27 летних спортивных игр (18 лет и старше) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Бег на 2 км, 3 км. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. | МАУ «ФСК «Юность» | 2 июня | 9.00 |
| Бег на 30м,60м, 100м, 1 км, 2км, 3км. Смешанное передвижение на 2 км. Скандинавская ходьба на 3 км. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на 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. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150гр, спортивного снаряда весом 500гр, 700гр. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. | МАУ «ФСК «Юность» | 8 июня | 10.00 |
| Бег на 30м,60м, 100м, 1 км, 2км, 3км. Смешанное передвижение на 2 км. Скандинавская ходьба на 3 км. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на 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. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150гр, спортивного снаряда весом 500гр, 700гр. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. | МАУ «ФСК «Юность» | 9 июня | 10.00 |
| Бег на 30м,60м, 100м, 1 км, 2км, 3км. Смешанное передвижение на 2 км. Скандинавская ходьба на 3 км. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на 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. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150гр, спортивного снаряда весом 500гр, 700гр. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. | МАУ «ФСК «Юность» | 16 июня | 10.00 |

Руководитель ЦТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Телефоны: 3-54-44, 8950176707 (Суворова Г.В.)