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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирован. | Дата | Время |
| День физкультурника, очередной этап приема норм ГТО (бег на 100м, прыжки в длину с разбега, стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку) | 11 августа | МАУ «ФСК «Юность» | 11.00 |
| Очередной этап приема норм ГТО (бег на 30м, 60м, 100м, 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) | 18 августа | МАУ «ФСК «Юность» | 11.00 |
| Очередной этап приема норм ГТО (бег на1 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) | 25 августа | МАУ «ФСК «Юность» | 11.00 |

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