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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирования | Дата  | Время |
| 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 Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Метание мяча 150г, спортивного снаряда 500г,700г, теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). Бег на 30 м, 60 м,100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км. | МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район | 02.09.2017. | 14.00. |
| Прыжок в длину с разбега, с места толчком двумя ногами. Рывок гири 16 кг. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, стоя с прямыми ногами на полу, Смешанное передвижение (1 км). Метание мяча 150г, метание спортивного снаряда 500г,700г. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км. Челночный бег 3х10 м. Скандинавская ходьба. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. | МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район | 09.09.2017. | 14.00. |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Рывок гири 16 кг. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Смешанное передвижение (1 км). Скандинавская ходьба (3 км)  | с. Кизнер (лыжная база) | 16.09.2017. | 11.00. |
| Челночный бег 3х10 м. Скандинавская ходьба. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. | МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район | 23.09.2017. | 14.00. |
|  Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Рывок гири 16 кг Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. | МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район | 30.09.2017. | 14.00. |

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

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