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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирования | Дата  | Время |
| Смешанное передвижение (1 км), скандинавская ходьба (3 км), метание мяча 150г, спортивного снаряда 500г,700г, бег на 30 м, 60 м,100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега, стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. | МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район | 07.10.2017. | 14.00. |
| Прыжок в длину с разбега, с места толчком двумя ногами, смешанное передвижение (1 км) , скандинавская ходьба, метание мяча 150г, 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  | МАУ «ФСК «Юность» Кизнерский район | 14.10.2017. | 14.00. |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. 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. метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м), прыжок в длину с разбега, с места толчком двумя ногами, смешанное передвижение (1 км) , скандинавская ходьба, метание мяча 150г, 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 | МАУ «ФСК «Юность»(спортзал) | 21.10.2017. | 14.00. |

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

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