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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирования | Дата | Время |
| Очередной этап приема норм ГТО (стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку бег на 1 км, 1,5 км, 2км, 3км, смешанное передвижение на 2 км, скандинавская ходьба на 3 км, челночный бег 3х10 м, метание мяча весом 150гр, спортивного снаряда весом 500гр, 700гр ) | МАУ «ФСК «Юность» | 2 ноября | 13.00 |
| Очередной этап приема норм ГТО (бег на 30м, 60м, 100м, челночный бег 3х10 м; 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; рывок гири 16 кг прыжок в длину с места толчком двумя ногами) | МАУ «ФСК «Юность» | 17 ноября | 14.00. |
| Очередной этап приема норм ГТО (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) | МАУ «ФСК «Юность» | 24 ноября | 14.00. |

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

Телефоны: 3-54-44, 89508366505 (О.Ю.Нечаева)