**График тестирования ВФСК ГТО в МАУ «ФСК «Юность» на декабрь 2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование испытаний | Адрес тестирования | Дата | Время |
| Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км; передвижение на лыжах 2 км, 3 км. Скандинавская ходьба 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 в цель, метание мяча весом 150гр, метание спортивного снаряда весом 500гр, 700гр. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция 5,10 м.) | МАУ «ФСК «Юность» | 5  декабря | 10.00 |
| Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км; передвижение на лыжах 2 км, 3 км. Скандинавская ходьба 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 в цель, метание мяча весом 150гр, метание спортивного снаряда весом 500гр, 700гр. | МАУ «ФСК «Юность» | 19 декабря | 14.00 |
| Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км; передвижение на лыжах 2 км, 3 км. Скандинавская ходьба 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 в цель, метание мяча весом 150гр, метание спортивного снаряда весом 500гр, 700гр. | МАУ «ФСК «Юность» | 26 декабря | 14.00 |

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

Телефоны: 3-54-44, 89501765707 (Г.В.Суворова), 89508366505 (О.Ю.Нечаева)