

КАЛЕНДАРЬ

тестирования видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» с I-XI степень (с 6 до 70 лет и старше) на СЕНТЯБРЬ 2020 года

Время	Вид испытания (тест)	Место тестирования
11 сентября (пятница) 2020 года		
10:00 часов	Тестирование по следующим нормативам: <ul style="list-style-type: none">- Поднимание туловища из положения, лежа на спине;- Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью,- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; (для IX – XI возрастных ступеней, от 50 до 70 лет и старше)	Стадион МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская 6)
16 сентября (среда) 2020 года		
10:00 часов	Легкая атлетика (челночный бег; бег на 30м, бег на 60 м, 100м; бег на 1000м, бег на 1500м, бег на 2000м, бег на 3000 м) (для I – XI возрастных ступеней, от 6 до 70 лет и старше)	Стадион МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская 6)
23 сентября (среда) 2020 года		
10:00 часов	Тестирование по следующим нормативам: <ul style="list-style-type: none">- Поднимание туловища из положения, лежа на спине;- Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);- Подтягивание из виса на высокой перекладине; (для I– XI возрастных ступеней, от 6 до 70 лет и старше)	Стадион МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская 6)
30 сентября (среда) 2020 год		

10:00 часов	Тестирование по следующим нормативам: - метание теннисного мяча, дистанция 6м; - метание мяча весом 150гр; - метание спортивного снаряда весом 500 гр. и 700гр. (для I– VII возрастных ступеней, от 6 до 39 лет)	Стадион МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская 6)
-------------	---	--

В связи с погодными условиями возможны изменения!!!

По вопросам выполнения нормативов ВФСК ГТО обращаться в центр тестирования по т. 77-26-05

Руководитель Центра тестирования по
выполнению видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО



А.В. Мамонтов