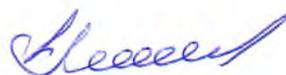


КАЛЕНДАРЬ
тестирования видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» на ноябрь 2020 года

Дата	Время	Вид испытания (тест)	Место тестирования	Примечание
06 ноября	11.30 час.	Стрельба из «электронного оружия»	Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - сменная обувь или бахилы.
13 ноября	10.00 час.	- Легкая атлетика (челнок, бег на 30м, бег на 60 м, 100 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, бег на 1500 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м)	л\а манеж, стадион «Амур»	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - спортивная одежда и обувь
20 ноября	11.30 час.	Тестирование по следующим нормативам: - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения, лежа на спине; - Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине.	Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - спортивная одежда и обувь.
27 ноября	12.00 час.	Скандинавская ходьба на 3 км среди участников от 50 до 70 лет и старше (IX – XI возрастные ступени)	Лесопарковая зона МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	- паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - спортивный инвентарь

В ходе подготовки и проведения тестирования 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), нормативов ВФСК ГТО



А.В. Мамонтов