

Расписание тестирования ГТО

Расписание работы мест тестирования Осенний тап (ноябрь) 2017 г. ВФСК ГТО			
№	Место	Дата и время	Виды испытаний
1.	о. Татышев	08.11.17 ср 14:00	<ul style="list-style-type: none"> • челночный бег 3*10 м • бег 30, 60, 100 м
		08.11.17 ср 15:00	<ul style="list-style-type: none"> • смешанное передвижение 1; 1,5; 2, 3 км • бег 1; 1,5; 2; 3 км
2.	Тур. поход с проверкой тур. навыков остановка – пос. Удачный (конечная остановка 12ого маршрута)	12.11.17 вс 12:00	<p>Только те, кто указывал этот вид в заявке!</p> <p>Тур.поход на 5, 10,15 км</p> <ul style="list-style-type: none"> • только для участников ВФСК «ГТО» • одежда по погоде • с собой поек, питье в термосе • Анастасия 8 903 922 11 29
3.	о. Татышев	13.11.17 пн 10:00	<ul style="list-style-type: none"> • метание мяча весом 150г • метание спортивного снаряда весом 500г/700г
4.	МАУДО «СДЮСШОР «Здоровый мир», ул. Пархоменко, 7	15.11.17 ср 10:00	<ul style="list-style-type: none"> • подтягивание на выс перекл / рывок гири 16 кг • сгибание разгибание рук в упоре лежа • подтягивание лежа на низкой перекладине • наклон вперед из положения стоя • поднимание туловища • прыжок в длину с места • метание мяча в цель • стрельба из электронного оружия • плавание

- при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность (или копию);
- быть в спортивной форме;
- иметь сменную чистую обувь;
- в бассейн: шапочка, сланцы, купальник, мыло, мочалка;
- знать какие виды испытаний (тесты) были выбраны в инд.заявке.