

Запись по телефону  
+79211538081 Шулика Ольга Станиславовна,  
+79211655997 Назаренко Виктория Ивановна.

#насевереспорт #насеверезить #ГТО

Дир  
В  
« \_\_\_\_\_ »

АВГУСТ

День недели и время проведения		Виды испытаний (тестов)
Вторник 06.08.2024 13.08.2024 20.08.2024 20.08.2024 27.08.2024	С 16.00 до 18.00	<ul style="list-style-type: none"><li>Бег на 10, 30 м; Бег на 1000, 1500, 2000, 3000м; Челночный бег 3x10 (с); Смешанное передвижение 1000, 2000 м; Шестиминутный бег (м)</li><li>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек, 1 мин.); Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / в упоре о гимнастическую скамью / в упоре о сиденье стула (количество раз); Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)</li></ul>
Четверг 01.08.2024 08.08.2024 15.08.2024 22.08.2024 29.08.2024	С 16.00 до 18.00	<ul style="list-style-type: none"><li>Бег на 10, 30 м; Бег на 1000, 1500, 2000, 3000м; Челночный бег 3x10 (с); Смешанное передвижение 1000, 2000 м; Шестиминутный бег (м)</li><li>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек, 1 мин.); Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / в упоре о гимнастическую скамью / в упоре о сиденье стула (количество раз); Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)</li></ul>
По запросу, при формировании группы от 5 человек		<ul style="list-style-type: none"><li>Плавание на 25 м, 50 м (мин,с)</li></ul>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО ВИДЯЕВО "ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ОЛИМП", Соколова Галина Владимировна, Директор 01.08.24 09:53 (MSK) Сер