

График проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК "ГТО" на сентябрь 2024 года

Запись по телефону

+79211538081 Шулика Ольга Станиславовна,

+79211655997 Назаренко Виктория Ивановна.

#насевереспорт #насеверезить #ГТО

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ЗОД

Видяево ЦДО «Олимп»

Г.В.Соколов

« » 20 20

СЕНТЯБРЬ

День недели и время проведения		Виды испытаний (тестов)	Место проведения
<p>Вторник 03.09.2024 10.09.2024 17.09.2024 24.09.2024</p>	<p>С 16.00 до 18.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> Бег на 10, 30 м; Бег на 1000, 1500, 2000, 3000м; Челночный бег 3х10 (с); Смешанное передвижение 1000, 2000 м; Шестиминутный бег (м) 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) 	<p>МАУ СОК «Фрегат» ул. Центральная 7 МБУ ДО ЗАТО Видяево ЦДО «Олимп»</p>
<p>Четверг 05.09.2024 12.09.2024 19.09.2024 26.09.2024</p>	<p>С 16.00 до 18.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> Бег на 10, 30 м; Бег на 1000, 1500, 2000, 3000м; Челночный бег 3х10 (с); Смешанное передвижение 1000, 2000 м; Шестиминутный бег (м) 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) 	<p>МАУ СОК «Фрегат» ул. Центральная 7 МБУ ДО ЗАТО Видяево ЦДО «Олимп»</p>
<p>По запросу, при формировании группы от 5 человек</p>		<ul style="list-style-type: none"> Плавание на 25 м, 50 м (мин,с) 	<p>МАУ СОК «Фрегат» ул. Центральная 7 Аквазона</p>

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЗАТО Видяево "Центр дополнительного образования "Олимп", Соколова Галина Владимировна, Директор

10.09.24 12:30 (MSK)

Сертификат DF6EFAD93B8B1A1B