

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

Запись по телефону:

+79211655997 Назаренко Виктория Ивановна.

#насеверспорт #насевержить #ГТО

ОКТАБРЬ

День недели и время проведения		Виды испытаний (тестов)
<p>Вторник 01.10.2024 08.10.2024 15.10.2024 22.10.2024 29.10.2024</p>	<p>С 16.00 до 18.00</p>	<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>
<p>Четверг 03.10.2024 10.10.2024 17.10.2024 24.10.2024 31.10.2024</p>	<p>С 16.00 до 18.00</p>	<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>
<p>По запросу, при формировании группы от 5 человек</p>		<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

01.10.24 09:15 (MSK)

Сер