

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

Запись по телефону:

+79211655997 Назаренко Виктория Ивановна.

#насевереспорт #насеверезить #ГТО

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБУ ДО
Видяево ЦДО «Олимп»
Г.В. Соколова
« 27 » 12 2024

ДЕКАБРЬ

День недели и время проведения		Виды испытаний (тестов)	Место проведения
Вторник 03.12.2024 10.12.2024 17.12.2024 24.12.2024	С 16.00 до 18.00	<ul style="list-style-type: none">Бег на 10, 30 м; Бег на 1000, 1500, 2000, 3000м; Челночный бег 3x10 (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)	МАУ СОК «Фрегат» ул. Центральная МБУ ДО ЗАТО Видяево ЦДО «Олимп»
Четверг 05.12.2024 12.12.2024 19.12.2024 26.12.2024	С 16.00 до 18.00	<ul style="list-style-type: none">Бег на 10, 30 м; Бег на 1000, 1500, 2000, 3000м; Челночный бег 3x10 (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)	МАУ СОК «Фрегат» ул. Центральная МБУ ДО ЗАТО Видяево ЦДО «Олимп»
По запросу, при формировании группы от 5 человек		<ul style="list-style-type: none">Плавание на 25 м, 50 м (мин,с)	МАУ СОК «Фрегат» ул. Центральная Аквазона

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО ВИДЯЕВО "ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ОЛИМП", Соколова Галина Владимировна, Директор

27.11.24 13:01 (MSK)

Сертификат DF6EFAD93B8B1A