

График проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК "ГТО" на январь 2025 года!

Запись по телефону:

+79211655997 Назаренко Виктория Ивановна.

#насевереспорт #насеверезить #ГТО

«  
Директор  
Видяев

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

ЯНВАРЬ

День недели и время проведения		Виды испытаний (тестов)	Место
<p>Вторник 14.01.2025 21.01.2025 28.01.2025</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>МАУ С ул. Центральная МБУ ДО ЦДС</p>
<p>Четверг 16.01.2025 23.01.2025 30.01.2025</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>МАУ С ул. Центральная МБУ ДО ЦДС</p>
<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>	<p>МАУ С ул. Центральная А</p>

Оператор Э

Документ подписан электронной подписью

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

14.01.25 16:25 (MSK)

Сертификат 000P