

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

Запись по телефону:

+79211655997 Назаренко Виктория Ивановна.

#насевереспорт #насеверезить #ГТО

МАРТ

День недели и время проведения	Виды испытаний (тестов)	Место проведения	
Вторник 4.03.2025 11.03.2025 18.03.2025 25.03.2025	С 16.00 до 18.00	<ul style="list-style-type: none">Бег на 10, 30м; Челночный бег 3x10 (с); 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 7а МБУДО ЗАТО Видяево ЦДО «Олимп»
Четверг 6.03.2025 13.03.2025 20.03.2025 27.03.2025	С 16.00 до 18.00	<ul style="list-style-type: none">Бег на 10, 30м; Челночный бег 3x10 (с); 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 7а МБУДО ЗАТО Видяево ЦДО «Олимп»
27.03.2025	С 16.00 до 18.00	<ul style="list-style-type: none">Плавание на 25 м, 50 м (мин,с)	МАУ СОК «Фрегат» Аквазона
По запросу, при формировании группы от 10 человек	<ul style="list-style-type: none">«Ходьба на лыжах», «Бег на лыжах 1 км, 2 км., 3 км, 5 км, «Передвижение на лыжах на 2 км»	Гора Львинка террито ЗАТО Видяево	

Оператор ЭДО ООО "Компания"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

14.03.25 12:55 (MSK)

Сертификат 00DF6EFAD9388B1A1BA