

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

Запись по телефону:

+79211655997 Назаренко Виктория Ивановна.

#насеверспорт #насевержить #ГТО

АПРЕЛЬ

День недели и время проведения		Виды испытаний (тестов)	
Вторник 01.04.2025 08.04.2025 15.04.2025 22.04.2025 29.04.2025	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)	М У МБ
Четверг 03.04.2025 10.04.2025 17.04.2025 24.04.2025	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)	М У МБ
24.04.2025	С 16.00 до 18.00	<ul style="list-style-type: none">Плавание на 25 м, 50 м (мин,с)	М
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»	Гор

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО ВИДЯЕВО "ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ОЛИМП", Соколова Галина Владимировна, И.о. директора

28.03.25 09:08 (MSK)

Сертификат