

График проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» на ноябрь 2025 года!

Запись по телефону:

+79211655997 Администратор ВФСК «ГТО» Назаренко Виктория Ивановна.

+79211538081 Инструктор по спорту ВФСК «ГТО» Тайбулина Ольга Станиславовна

#насевереспорт #насеверезить #ГТО

Директор
Ви.

« »

НОЯБРЬ

День недели и время проведения		Виды испытаний (тестов)	М
<p>Вторник</p> <p>11.11.2025 18.11.2025 25.11.2025</p>	<p>С 16.00 до 18.00</p>	<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) 	<p>М. ул. МБ</p>
<p>Четверг</p> <p>06.11.2025 13.11.2025 20.11.2025 27.11.2025</p>	<p>С 16.00 до 18.00</p>	<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) 	<p>М. ул. МБ</p>
<p>По запросу, при формировании группы от 5 человек</p>		<ul style="list-style-type: none"> Плавание на 25 м, 50 м (мин,с) 	<p>М. ул. Оне</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

29.10.25 11:01 (MSK)

Сертифи