

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

Запись по телефону:

+79211655997 Администратор ВФСК «ГТО» Назаренко Виктория Ивановна.

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

#насевереспорт #насеверезить #ГТО

ДЕКАБРЬ

День недели и время проведения		Виды испытаний (тестов)
Вторник 02.12.2025 09.12.2025 16.12.2025 23.12.2025	С 16.00 до 18.00	<ul style="list-style-type: none">Бег на 10, 30 м; Бег на 1000, 1500, 2000, 3000м; Челночный 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)
Четверг 04.12.2025 11.12.2025 18.12.2025 25.12.2025	С 16.00 до 18.00	<ul style="list-style-type: none">Бег на 10, 30 м; Бег на 1000, 1500, 2000, 3000м; Челночный 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)
По запросу, при формировании группы от 5 человек		<ul style="list-style-type: none">Плавание на 25 м, 50 м (мин,с)

документ подписан электронной подписью

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

01.12.25 10:59