



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Спортивная школа
Нижегородского района
Республики Крым»


 Т.А. Гаркуша

График
приема нормативов ВФСК «ГТО» в Центре тестирования
Нижегородского района на ноябрь 2018 г.

Дата проведения	Время	Виды испытания	Место проведения
01.11.2018 г. 15.11.2018 г.	15.30 ч	-Бег (смешанное передвижение) 1км 1,5км, 2км, 3км; -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;	МКУ стадион «Мелиоратор»
06.11.2018 г. 20.11.2018 г.	15.30 ч	-Бег 30м, 60м, 100м; -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; -Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине	МКУ стадион «Мелиоратор»
08.11.2018 г. 22.11.2018 г.	15.30 ч	-Рывок гири 16кг; -Челночный бег 3x10м; -Метание спортивного снаряда 150г, 500г, 700г и метание теннисного мяча в цель	МКУ стадион «Мелиоратор»
13.11.2018 г. 27.11.2018 г.	15.30 ч	-Поднимание туловища из положения лежа на спине; -Наклон вперед из положения стоя на скамье	МКУ стадион «Мелиоратор»
29.11.2018 г.	15.30 ч	-Кросс (бег по пересеченной местности) 1км, 2 км, 3км, 5км	Парк возле школы №2
30.11.2018 г.	15.00 ч	-Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из «электронного оружия»	МБОУ «Нижегородская школа-лицей №1»

Руководитель Центра тестирования
ВФСК «ГТО» Нижегородского района



А.В. Демиденко