



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