

Утверждаю
Директор МБУ ФОК «СПАРТА»
С.А.Ташкинов

Расписание приема тестов ВФСК «ГТО»
с 22.01.2016г. по 29.02.2016г.

Вид испытаний (тест)	Дата	Время	Место
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	22.01.2016 19.02.2016	12-00 17-00	ФОК
- Подтягивание из виса на высокой перекладине			
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине			
- Поднимание туловища из положения лежа на спине	29.01.2016 26.02.2016	12-00 17-00	
- Рывок гири 16 кг			
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье			
- Метание теннисного мяча в цель			
Плавание	12.02.2016	14:00- 16:00	Бассейн
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м	12.02.2016	14:00- 16:00	Тир
Бег на лыжах	14.02.2015		Тугунский бор

И.О.Руководителя _____


Кузабеков Р.Н.