**Расписание**

**проведения тестирования ВФСК ГТО**

**на спортивных площадках в г. Заречном**

**на сентябрь 2017г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Месяц** | **Число** | **Время** | **Виды испытаний** | **Место проведения** |
| Вторник | Сентябрь | 12, 26 | 15.00-16.00 | 1. Прыжок в длину с места  2. Поднимание туловища за 1 мин.  3. Бег 30, 60, 100м | ФОК «Лесной» |
| Среда | Сентябрь | 13, 27 | 14.00-15.00 | 1. Стрельба из пневматического оружия | Городской тир ДОСААФ |
| Четверг | Сентябрь | 14, 28 | 15.00-16.00 | 1. Подтягивание  2. Подтягивание из виса лёжа  3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  4. Наклон туловища  5. Рывок гири 16 кг | Дворец спорта  МОУ ДО «ДЮСШ «Русь» |
| Суббота | Сентябрь | 16, 30 | 12.00-13.00 | 1. Метание в цель  2. Метание 150; 500; 700г.  3. Смешанное передвижение  4. Челночный бег 3х10м  5. Бег 1; 1,5; 2; 3 км | ФОК «Лесной» |
| Суббота | Сентябрь | 16, 30 | 11.00-12.00 | 1. Плавание 10, 15, 25, 50м | СДЮСШОР «Союз» |

**ВНИМАНИЕ!**

**Тест (испытание) «рывок гири» проводится на базе Дворца спорта (тренажёрный зал) по следующему графику:**

**Понедельник – 15.00 – 17.00**

**Среда - 15.00 – 17.00**

**Пятница - 15.00 – 17.00**