



Утверждаю
 Директор МАУ ФОК
 А.В.Бородачев
 « 03 » сентябрь 2020 г.



Утверждаю
 Директор МБУ ДО «КДЮСШ»
 В.Д. Кукуев
 сентябрь 2020 г.

ГРАФИК ТЕСТИРОВАНИЯ ВФСК «ГТО»
 (III Квартал 2020 г.)

№	Вид испытания	Дата тестирования	Место и время тестирования
1	Бег 1; 1,5; 2 км.3 км. Смешанное передвижение 1 км.	15.09.2020 г.	Стадион «Нефтяник»
2	Бег 3x10м , 30м, 60м, 100м.	15.09.2020 г.	Стадион «Нефтяник»
3	Прыжки в длину с разбега / с места Метание мяча 150г./спортивного снаряда .	15.09.2020 г.	Стадион «Нефтяник»
4	Наклон в перед из положения стоя ; Поднимания туловища из положения лежа на спине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ; Подтягивание из виса на перекладине.	16.09.2020 г.	Стадион «Нефтяник»
5	Кросс по пересеченной местности без учета времени 3км ;5км.	16.09.2020 г.	Стадион «Нефтяник»
6	Плавание 50м.	Октябрь-Ноябрь 2020 г.	МАУ ФОК

Заместитель руководителя подразделения тестирования ВФСК «ГТО» С.Н.Иванова *Иванова*