

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО в городе Пыть-Ях

Понедельник, среда,
пятница
с 09:00 до 15:00 часов

Вторник, четверг
с 09:00 до 16:00 часов

- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/ в упоре о гимнастическую скамью/ в упоре о сиденье стула;
- Рывок гири 16 кг;
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- Челночный бег 3х10;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;
- Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м: из «электронного оружия».

Все желающие
от 6 до 70 лет и
старше

Проведение тестирования с выездом судейской бригады в учреждение определяется путем письменного согласования даты и времени между организацией и Центром тестирования ГТО МАУ ДО СШ «Олимп»