**ОБЪЯВЛЕНИЕ**

Тестирование участников выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО
проводится согласно календарному плану Центра тестирования ВФСК ГТО г.Заринска
НА СТАДИОНЕ «ЮНОСТЬ», адрес: г. Заринск, ул. Союза Республик, д.25.

**Январь-декабрь**
Виды испытаний (тесты):
прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

поднимание туловища из положения лежа на спине;
подтягивание из виса на высокой перекладине;
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула

рывок гири 16 кг;

метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
стрельба из пневматической винтовки;

**Январь, февраль, март, ноябрь, декабрь**
Виды испытаний(тесты):

бег на лыжах на 1 км, на 2 км, 3км,5км;передвижение на лыжах 2км,3км

**Апрель,май,июнь,июль,август,сентябрь,октябрь**

Виды испытаний(тесты):

Бег на 30м, 60м, 100м, 1000м,1500 м, 2000м, 3000м;
Смешанное передвижение по пересеченной местности 2км,3км;

Кросс 2км,3км,5км
Челночный бег 3х10;

смешанное передвижение 1000м,2000м, скандинавская ходьба 3км,;

метание спортивного снаряда весом 500г,700г;

метание мяча весом 150г; метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

прыжок в длину с разбега;

БАССЕЙН «ОЛИМП», адрес: г. Заринск, Проспект Строителей, д.6

**Январь-декабрь:**вид испытания(тест)-плавание

ЗАЯВКИ НА ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ВИДАМ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ПОДАЮТСЯ В ЦЕНТРЕ

ТЕСТИРОВАНИЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО!

по адресу: г. Заринск, Союза Республик 25,стадион «Юность» Тел.55-307