

## КАЛЕНДАРЬ

тестирования видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» с I-XI ступень (с 6 до 70 лет и старше) на декабрь 2019 года

Дата	Время	Вид испытания (тест)	Место тестирования	Примечание
04 декабря	11.30 час. – 13.30 час.	- <b>Гимнастика</b> (поднимание туловища из положения, лежа на спине; наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине); - <b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b>	Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	1. Паспорт 2. Мед. Допуск 3. Спортивная одежда и сменная обувь 4. Бахилы (для сопровождающих) 5. Вход в зал строго в 11.30 час.
09 декабря	10.00 час – 14.00 час.	<b>Легкая атлетика</b> (челночный бег 3*10 м, бег на 30 м, 60 м, 100 м, бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м, смешанное передвижение на 1000 м)	Манеж (стадион «Амур») (Региональный центр спортивной подготовки ул. Ленина, 160)	1. Паспорт 2. Мед. Допуск 3. Спортивная одежда и сменная обувь 4. Бахилы (для сопровождающих) 5. Вход в манеж без опозданий.

**В ходе подготовки и проведения тестирования возможно изменения!**

**По вопросам выполнения нормативов ВФСК ГТО обращаться в центр тестирования по т. 77-26-05**

Руководитель  
Центра тестирования по выполнению видов испытаний  
(тестов) ВФСК ГТО

А.В. Мамонтов