



Согласовано
Начальник ОДМ Администрации
Иловлинского муниципального района
В.П. Вязов
16 октября 2017г.



Утверждаю
И.О. директора МБУ «ММЦ, «Ника»,
и.о. руководителя МЦТ
Ю.Н. Вагнер
16 октября 2017г.

График проведения тестирования по выполнению нормативов ВФСК ГТО
работниками Логовской ЛПУМГ.

Место проведения:

1. Стадион МБУ «ММЦ «Ника» (р.п. Иловля, 2 мкр., 31).

1. Логовской ЛПУМГ. Дата проведения тестирования: 24.10.2017г. 13.00 час.
25.10.2017г. 13.00 час.

Виды тестирования, выполнения норм ВФСК ГТО:

Бег 100 м

Бег на 2 км

Бег на 3 км

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Рывок гири 16 кг

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Кросс на 3 км по пересеченной местности

Кросс на 5 км по пересеченной местности

Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м

Метание спортивного снаряда 700 г.

Метание спортивного снаряда 500 г.