«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО
«Физкультурно-оздоровительный центр»
_____ В.И. Чугайнов
«_28_» марта _2019_ года

График
центра тестирования города Соликамска по приему нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на **апрель** 2019 года

п/п	Виды испытания (тестов) комплекса ГТО	Дни недели	Время приема нормативов комплекса ГТО	Название объекта и адрес
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	Понедельник-пятница	09:00-15:30	МАУ ДО «ФОЦ» г. Соликамск пр. Ленина, 15
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.			
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.			
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.			
6.	Рывок гири 16 кг.			
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.			
8.	Стрельба из пневматической винтовки 10 метров.			
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м.			
10.	Бег на длинную и короткую дистанцию.			
11.	Метание спортивного снаряда.			
12.	Челночный бег 3х10м.			
13.	Плавание 50 м.	Пн-вс	По режиму работы плавательного бассейна «Дельфин»	Плавательный бассейн «Дельфин» г. Соликамск, ул. 20- летия Победы, 85

Составил:
Инструктор-методист центра тестирования
тел. 8(34253)3-43-81 Ю.С. Отто