

Региональный центр тестирования ВФСК ГТО Мурманской области

График проведения тестирования по видам испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

НОЯБРЬ 2019

Дата и время проведения		Виды испытаний (тестов)	Место проведения
13 ноября	с 15.30 до 19.00	<ul style="list-style-type: none"> Бег на 30, 60, 100 м; Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 м; Челночный бег 3x10 (с); Смешанное передвижение на 1000, 2000 м. (ВЫПОЛНЕНИЕ ДАННЫХ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ ДО 17.00) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.); Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз); Рывок гири 16 кг (количество раз); Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/ в упоре о гимнастическую скамью/ в упоре о сиденье стула (количество раз); Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) 	с/с "Легкоатлетически манеж", ул. Долина Уюта, 6
20 ноября			
27 ноября			
1 ноября	с 15.30 до 20.00	<ul style="list-style-type: none"> Бег на 30, 60, 100 м; Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 м; Челночный бег 3x10 (с); Смешанное передвижение на 1000, 2000 м. (ВЫПОЛНЕНИЕ ДАННЫХ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ ДО 17.00 ИЛИ С 19.15 ДО 20.00) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.); Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз); Рывок гири 16 кг (количество раз); Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/ в упоре о гимнастическую скамью/ в упоре о сиденье стула (количество раз); Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) 	с/с "Легкоатлетически манеж", ул. Долина Уюта, 6
15 ноября			
22 ноября			
29 ноября			
23 ноября	с 19.45 до 20.30	<ul style="list-style-type: none"> Плавание на 50 м (мин, с) (ЗАЯВКИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ВИДА ПРИНИМАЮТСЯ ДО 20 НОЯБРЯ) 	Центральный плавательный бассейн, ул. Челюскинцев, 2
27 ноября	с 17.00 до 19.00	<ul style="list-style-type: none"> Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из "электронного оружия" (ЗАЯВКИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ВИДА ПРИНИМАЮТСЯ ДО 25 НОЯБРЯ) 	с/с "Легкоатлетически манеж", ул. Долина Уюта, 6
Информация по дате и времени проведения уточняется и будет размещена дополнительно		<ul style="list-style-type: none"> Бег (смешанное передвижение) на лыжах на 1, 2, 3 и 5 км (мин.,с) 	Территория с/с «Долина Уюта»