

Согласовано
Начальник управления
образования администрации
Новоалександровского городского округа
Ставропольского края


Н.Н. Красова

Утверждаю
Директор МБУДО «Спортивная школа»
Новоалександровского городского
округа Ставропольского края

 М.Н. Найпак
Приказ № 200 от 06.12.2021 г.

Согласовано
Председатель комитета по физической
культуре и спорту администрации
Новоалександровского городского округа
Ставропольского края


С.А. Кошелев

Расписание

работы Центра тестирования на базе МБУДО «Спортивная школа» по принятию
нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для всех ступеней и категорий населения
на 2022 год

1-я неделя каждого месяца (понедельник, среда, пятница)	2-я неделя каждого месяца (понедельник, среда, пятница)	3-я неделя каждого месяца (понедельник, среда, пятница)	4-я неделя каждого месяца (понедельник, среда, пятница)
- Метание: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; мяча 150 г; спортивного снаряда 500 г; 700 г. - Челночный бег 3x10 м - Бег на: 30 м 60 м; 100 м;	- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лежа на спине; - Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1;2;3 км - Кросс по пересеченной местности на: 2 км; 3 км; 5 км	- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - Скандинавская ходьба на 3 км; - Смешанное передвижение на 1;2 км; - Бег на: 1 км; 1,5 км; 2 км; 3 км	- Рывок гири 16 кг; - Подтягивание; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или на гимнастической скамье; - Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 метров из пневматической винтовки с открытым прицелом

Плавание: Место проведения: МБУ «ФОК НГО СК»

Адрес: г.Новоалександровск, ул. Ленина, стр.64/1

Дни недели: понедельник – пятница Время: с 14:30 ч. до 15:30 ч.