

**График работы регионального центра тестирования ВФСК ГТО  
(октябрь 2017 года)**

Дата	День недели	Вид тестирования	Время	Место тестирования
03.10	вторник	Кросс по пересеченной местности Скандинавская ходьба Метание мяча на дальность Метание снаряда	15.00	Лыжная база ГПОУ «СППК» (ул. Лесопарковая, 7)
07.10	суббота	Бег на короткие и длинные дистанции	12.00	Легкоатлетический манеж центрального стадиона (ул. Коммунистическая, 21 – вход со стороны ул. К.Маркса)
11.10	среда	Стрельба из электронного оружия	16.30	Тир (общежитие колледжа, Октябрьский пр-т, 41, вход со стороны церкви)
13.10	пятница	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа Подтягивание Поднимание туловища Метание в цель Рывок гири Наклон вперед Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	17.00	Спортивный зал колледжа (Октябрьский пр-т, 24)
14.10	суббота	Туристский поход	По предварительной записи!!!	Лыжная база ГПОУ «СППК» (ул. Лесопарковая, 7)
15.10	воскресенье	Плавание	Заход в 17.45 По предварительной записи!!!	Бассейн «Орбита» (ул. Петрозаводская, 10)
18.10	среда	Стрельба из пневматической винтовки	16.30	Тир (общежитие колледжа, Октябрьский пр-т, 41, вход со стороны церкви)
21.10	суббота	Бег на короткие и длинные дистанции	12.00	Легкоатлетический манеж центрального стадиона (ул. Коммунистическая, 21 – вход со стороны ул. К.Маркса)
25.10	среда	Стрельба из пневматической винтовки	16.30	Тир (общежитие колледжа, Октябрьский пр-т, 41, вход со стороны церкви)
27.10	пятница	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа Подтягивание Поднимание туловища Метание в цель Рывок гири Наклон вперед Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	17.00	Спортивный зал колледжа (Октябрьский пр-т, 24)

Внимание участников тестирования!!!

Перед выполнением нормативов по туристскому походу необходимо ознакомиться с методическими рекомендациями.