

График работы регионального центра тестирования ВФСК ГТО
(ноябрь 2017 года)

Дата	День недели	Вид тестирования	Время	Место тестирования
01.11	среда	Кросс по пересеченной местности Скандинавская ходьба	15.00	Лыжная база ГПОУ «СГПК» (ул. Лесопарковая, 7)
11.11	суббота	Туристский поход	По предварительной записи!!!	Лыжная база ГПОУ «СГПК» (ул. Лесопарковая, 7)
15.11	среда	Стрельба из пневматической винтовки	16.30	Тир (общежитие колледжа, Октябрьский пр-т, 41, вход со стороны церкви)
17.11	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)
18.11	суббота	Бег на короткие и длинные дистанции	12.00	Легкоатлетический манеж центрального стадиона (ул. Коммунистическая, 21 – вход со стороны ул. К.Маркса)
19.11	воскресенье	Плавание	Заход в 17.45 По предварительной записи!!!	Бассейн «Орбита» (ул. Петрозаводская, 10)
Дата будет указан позже		Элементы самообороны		Малый спортивный зал колледжа (Октябрьский пр-т, 24– каб. 120)

Внимание участников тестирования!!!

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