

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

Дата	День недели	Вид тестирования	Время	Место тестирования	
02.12	суббота	Бег на короткие и длинные дистанции	12.00	Легкоатлетический манеж центрального стадиона (ул. Коммунистическая, 21 – вход со стороны ул. К.Маркса)	Записаться
06.12	среда	Стрельба из пневматической винтовки	16.30	Тир (общежитие колледжа, Октябрьский пр-т, 41, вход со стороны церкви)	Записаться
11.12	понедельник	Бег на лыжах	9.00	Лыжная база ГПОУ «СГПК» (ул. Лесопарковая, 7)	Записаться
13.12	среда	Стрельба из электронного оружия	16.30	Тир (общежитие колледжа, Октябрьский пр-т, 41, вход со стороны церкви)	Записаться
14.12	четверг	Элементы самообороны	17.00	Малый спортивный зал колледжа (Октябрьский пр-т, 24– каб. 120)	Записаться
15.12	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)	Записаться
16.12	суббота	Бег на короткие и длинные дистанции	12.00	Легкоатлетический манеж центрального стадиона (ул. Коммунистическая, 21 – вход со стороны ул. К.Маркса)	Записаться
17.12	воскресенье	Плавание (по предварительной записи!!!)	16.45 17.45	Бассейн «Орбита» (ул. Петрозаводская, 10)	Записаться
19.12	вторник	Бег на лыжах	16.00	Лыжная база ГПОУ «СГПК» (ул. Лесопарковая, 7)	Записаться
20.12	среда	Стрельба из пневматической винтовки	16.30	Тир (общежитие колледжа, Октябрьский пр-т, 41, вход со стороны церкви)	Записаться
22.12	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)	Записаться