



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

График приёма нормативов ВФСК ГТО май

17 мая

Плавание (бассейн) регистрация на заплыв в 11:40
заплыв в 12:00

18 мая

Метание (стадион СОШ №9):
мяча 150г с 14:20 до 15:00
снаряда 500г и 700г в 15:00

21 мая

Бег короткие дистанции (стадион ФОК):
Бег 30м, бег 100м с 14:20 до 15:00
Челночный бег 3x10м, бег 60м в 15:00

22 мая

Бег длинные дистанции (стадион ФОК):
1км, бег 1.5км, бег 3км с 14:15 до 14:50
Бег 2км в 14:50

23 мая

Подтягивания, пресс, прыжок в длину с места, наклоны, гиря,
отжимание
(зал ФОК) с 12:00 до 13:00
в 13:00 **Метание теннисного мяча в цель**

25 мая

Кросс по пересечённой местности 2км, 3км, 5км
в 10:00 (Стела на Солодовке)

Центр тестирования МБУДО ДЮСШ "Луч" им. В. Фридзона
тел.: +7(48336) 5-37-22 / 89803059727 Кремков Дмитрий Александрович