

График прохождения тестирования ВФСК ГТО населением

VI-XI ступень

с 10.01 по 20.06.2018 и с 01.09 по 20.12.2018

При прохождении тестирования при себе необходимо иметь:

- личную карточку участника,
- паспорт
- медицинскую справку
- спортивную форму и обувь

Тесты

бег, подтягивание, сгибание разгибание рук, наклон, рывок гири, метание спорт.снаряда, поднимание туловища из положения лежа, скан.ходьба., прыжок в длину

Тестирование второе и третье воскресенье месяца

11.00-11.45-зал

11.45-12.30-улица

адрес: пр. Н. Ополчения, 24, стадион «Шторм»

Тест-стрельба

Тестирование по стрельбе первый и четвертый вторник месяца

18.45-19.30

адрес: пр. Ветеранов 87, корп.2 ГБОУ №392

(вход в тир с улицы, с внутреннего двора школы, в подвал слева)

При прохождении тестирования по стрельбе при себе необходимо иметь:

- пакет документов
- сменную обувь

Тест-плавание

Тестирование по плаванию третий вторник месяца

07.30 - 08.15

адресу: проспект Ветеранов д.58 ФОК "Газпром".

При прохождении тестирования по плаванию при себе необходимо иметь:

- Принадлежности для плавания (шапочка,мочалка,гель,полотенце,тапки,плавки/купальник)
- пакет документов и отдельно-медицинский допуск врача для бассейна

Тест-лыжи /бег по пересеченной местности

(при соотв. погодных условиях)

адрес: пр. Н. Ополчения, 24, стадион «Шторм»

- лыжи (предоставляется прокат лыж)