

Утверждаю:  
 Руководитель центра  
 тестирования ВФСК ГТО  
 «20» декабря 2018 г  
 Ю.Ю. Тюрин



График тестирования ВФСК ГТО на весну 2019 год

Дата проведения	Испытание (тесты)
16 марта 2019 г.	в 16.00 Стрельба из пневматической винтовки
17 марта 2019 г.	15.00 Лыжи 16.00 Плавание
19 мая 2019 г.	в 11.00 Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега Метание мяча 150 грамм Метание снаряда 500, 700 грамм Бег 30,60,100 м Бег 2, 3 км Челночный бег 3 x 10 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Подтягивание на низкой перекладине Подтягивание на высокой перекладине Рывок гири.
20 мая 2019 г.	в 15.30 Кросс по пересеченной местности 3 и 5 км

График тестирования ВФСК ГТО на осень 2019 год

Дата проведения	Испытание (тесты)
8 сентября 2019 г.	в 11.00 Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега Метание мяча 150 грамм Метание снаряда 500, 700 грамм Бег 30,60,100 м Бег 2, 3 км Челночный бег 3 x 10 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Подтягивание на низкой перекладине Подтягивание на высокой перекладине Рывок гири.
9 сентября 2019 г.	в 15.00 Стрельба из пневматической винтовки в 15.30 Кросс по пересеченной местности 3 и 5 км
14 ноября 2019 г.	15.00 Лыжи 16.00 Плавание