

## КАЛЕНДАРЬ

**тестирования видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с I-XI ступень (с 6 до 70 лет и старше) на ноябрь 2018 года.**

Время	Вид испытания (тест)	Место тестирования
<b>03 ноября (суббота) 2018 года</b>		
По согласованию	Туристический поход	По согласованию
<b>7 ноября (среда) 2018 года</b>		
с 13.00 до 14.30 часов	Гимнастические виды (поднимание туловища из положения, лежа на спине; -наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине; - прыжок с места толчком двумя ногами.	Игровой зал СОК «Юность»
<b>09 ноября (пятница) 2018 года</b>		
с 14.00 до 16.00 часов	Стрельба из пневматической винтовки	Игровой зал СОК «Юность»
<b>14 ноября (среда) 2018 года</b>		
с 13.00 до 14.30 часов	Стрельба из электронного оружия	Игровой зал СОК «Юность»
<b>16 ноября (пятница) 2018 года</b>		
с 14.00 до 16.00 часов	Стрельба из электронного оружия	Игровой зал СОК «Юность»
<b>21 ноября (среда) 2018 года</b>		
с 13.00 до 14.30 часов	Гимнастические виды (поднимание туловища из положения, лежа на спине; -наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине; - прыжок с места толчком двумя ногами.	Игровой зал СОК «Юность»
<b>28 ноября (среда) 2018 года</b>		
с 13.00 до 14.30 часов	Гимнастические виды (поднимание туловища из положения, лежа на спине; - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;	Игровой зал СОК «Юность»

- прыжок с места толчком двумя ногами.

30 ноября (пятница) 2018 года

с 14.00 до 16.00 часов	Самозащита без оружия (самбо) Рывок гири	Игровой зал СОК «Юность»
---------------------------	---	-----------------------------

**По вопросам сдачи нормативов ВФСК ГТО для других возрастных ступеней обращаться в центр тестирования по т. 77-26-05**

Руководитель Центра тестирования по  
выполнению видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО



**А.В. Мамонтов**