**График проведения тестирования**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне»**

**Время проведения:** 6,7 мая 2017 года

**Место проведения:** г. Выкса, МБУ стадион «Металлург»

**Ступени тестирования:** VI, VII, VIII, XI, X, XI

|  |  |
| --- | --- |
| *6 и 7 мая 2017 года* |  |
| До 10:00 час. | Прибытие участников VI, VII, VIII, XI, X, XI ступени *(МБУ стадион «Металлург», ул. Красная площадь, д. 29)* |
| 10:00 – 10:15 час. | Регистрация участников *(МБУ стадион «Металлург»)* |
| 10:15 – 10:20 час. | Открытие *(МБУ стадион «Металлург»)* |
| 10:20 – 10:30 час. | Разминка участников *(МБУ стадион «Металлург»)* |
| 10:30 – 11:30 час. | Проведение испытаний: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места/с разбега; наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье/на полу; подтягивание из виса на высокой перекладине; рывок гири 16кг; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание рук в упоре лежа на полу; бег на 100м, 2000м, 3000м, метание снаряда 500гр. и 700гр; смешанное передвижение *(МБУ стадион «Металлург»)* |

6 и 7 мая порядок организации, количество нормативов одинаковы.

Приносить заявки в центр тестирования не позднее 3.05.2017г. со всеми необходимыми документами:

1. Медицинский допуск врача к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
2. Индивидуальную или коллективную заявку;

Заявки приносить по адресу: г. Выкса, ул. Красные Зори, д. 30/1 (МБУ ДО «ДЮСШ «Выксунец»).

Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО

Бахин Е.А. тел. 8 (83177) 6-08-77, +79601837377