**График проведения тестирования**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне»**

**Время проведения:** 27 августа 2017 года

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| *27 августа 2017 года* |  |
| До 11:00 час. | Прибытие участников VI, VII, VIII, XI, X, XI ступени *(МБУ стадион «Металлург», ул. Красная площадь, д. 29)* |
| 11:00 – 11:30 | Регистрация участников *(МБУ стадион «Металлург»)* |
|  | Открытие *(МБУ стадион «Металлург»)* |
|  | Разминка участников *(МБУ стадион «Металлург»)* |
|  | 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; стрельба *(МБУ стадион «Металлург»)* |

При регистрации на стадионе при себе необходимо иметь следующие документы:

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

Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО

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