График

тестирования норм ГТО среди

взрослого населения на 2017 года.

Взрослое население.

1. Стрельба из пневматической винтовки – 4 февраля 2017 года.

2. Бег на лыжах (2,3 и 5 км. В зависимости от ступеней) – 11 февраля 2017 года.

3. Прыжок в длину с места (VIIст.)

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.

Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири (мужчины)

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Поднимание туловища лёжа (1 мин).

15 апреля 2017 года.

4. Метание спортивного снаряда.

Бег на 2-3 км.

Смешанное передвижение или скандинавская ходьба.- 22 апреля 2017 года.

5. Бег на 1км-3км- 16 сентября 2017 года

6. Бег на 60-100м – 30 сентября 2017 года

7. Прыжок в длину с разбега или с места – 14 октября 2017 года.

8. Наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами.

Подтягивание из виса на перекладине или сгибание рук в упоре лёжа.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.) – 28 сентября 2017 года.

9. Стрельба из пневматической винтовки- 11 ноября 2017 года

10. Бег на лыжах 16 декабря 2017 года.

Главный судья Кутейников В.А.