

**Расписание  
проведения тестирования ВФСК ГТО  
на спортивных площадках в г. Заречном  
на январь 2019г.**

<b>День недели</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время</b>	<b>Виды испытаний</b>	<b>Место проведения</b>
Понедельник	Январь	14,21,28	12.00-13.00 (для учащихся) 14.00-15.00 (от 18 и старше)	1. Бег на лыжах 1,2,3,5 км	ФОК «Лесной»
Вторник	Январь	15,22,29	12.00-15.00	1. Поднимание туловища за 1 мин. 2. Бег 30, 60, 100м 3. Бег 1; 1,5; 2; 3 км 4. Челночный бег 3х10м 5. Прыжок в длину с места. 6. Подтягивание 7. Подтягивание из виса лёжа 8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 9. Наклон туловища 10. Рывок гири 16 кг 11. Метание в цель; метание 150 гр.	МБОУ ДО СДЮСШОР
Среда	Январь	16,23,30	14.00-15.00	1. Стрельба из пневматического оружия	Городской тир ДОСААФ
Четверг	Январь	17,24,31	12.00-14.00	1. Плавание 10, 15, 25, 50м	СДЮСШОР «Союз»