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

День недели	Месяц	Число	Время	Виды испытаний	Место проведения
Вторник	сентябрь	3,10,17,24	12.00-15.00	1. Поднимание туловища за 1 мин; 2. Бег 30, 60, 100 м; 3. Бег 1; 1,5; 2; 3 км; 4. Челночный бег 3х10м; 5. Прыжок в длину с места; 6. Подтягивание на высокой перекладине/подтягивание из виса лёжа; 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 9. Наклон туловища; 10. Рывок гири 16 кг; 11. Метание в цель; метание 150 г; метание 500 г; метание 700 г.	МАУ «ФОК «Лесной»
Среда	сентябрь	4,11,18,25	14.00-15.00	1. Стрельба из пневматического оружия	МБУ СШ (городской тир)
Четверг	сентябрь	5,12,19,26	11.30-12.30	1. Плавание 25 м, 50 м	МБУ СШОР «Союз» (городской бассейн)