



## ГРАФИК ПРИЁМА ИСПЫТАНИЙ ВФСК «ГТО»

октябрь 2024 год

№ п/п	Испытания (тесты) ГТО	Сроки проведения	Резервные сроки	Место проведения
1.	<p><b><u>Силовая гимнастика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание,</li> <li>- отжимание,</li> <li>- гиря,</li> <li>- пресс,</li> <li>- гибкость,</li> <li>- прыжок в длину с места.</li> </ul>	04, 10 октября в 15:00ч.	21, 24 октября в 15:00ч.	специализированный зал ГТО «Лыжная база»
2.	<p><b><u>Легкая атлетика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег 30, 60м, 100м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м.</li> </ul> <p><b><u>Челночный бег 3х10</u></b></p> <p><b><u>Метание снаряда</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание мяча в цель</li> <li>- мяч 150 г.,</li> <li>- граната 500, 700 г.</li> </ul>	08, 16 октября в 15:00ч.	22, 26 октября в 15:00ч.	стадион «Горняк»
3.	<p><b><u>Стрельба из электронного оружия</u></b> (по предварительной записи)</p>	15, 17 октября в 15:00ч.	23, 29 октября в 15:00ч.	специализированный зал ГТО «Лыжная база»

По всем вопросам обращаться по телефону 8 (34380) 4-33-27  
Информация о деятельности МАУ «ФК и С»  
на официальном сайте: [svufis.ru](http://svufis.ru)

