

**Расписание работы мест тестирования
ЦТ ВФСК «ГТО» о. Татышев (МАУ «ЦСК»)**

Весенний этап (апрель) 2021г. ВФСК ГТО

№	Место	Дата и время	Виды испытаний
1.	МАУ «СШОР «Здоровый мир» (улица Пархоменко, 7)	21.04.21 среда 10:00	* подтягивание на высокой перекладине * сгибание разгибание рук в упоре лежа/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине * наклон вперед * поднимание туловища * прыжок в длину с места * рывок гири 16 кг * стрельба из электронного оружия
2.	о. Татышев (Павильон ГТО)	23.04.21 пятница 14:30	* метание мяча в цель * метание 150г, 500г, 700г. * скандинавская ходьба
3.	МАУ «СШОР «Здоровый мир» (улица Пархоменко, 7)	28.04.21 среда 11:00	*плавание 25 и 50 м *
4.	МФЦ «Динамо» ул. Ленинградская, 72	29.04.21 четверг 15:00	*челночный бег 3*10 м *бег на 30 м, 60 м, 100м, 1км, 1,5 км, 2км, 3км.

При себе необходимо иметь:

- документ, удостоверяющий личность (или копию)
- сменную **ЧИСТУЮ** спортивную обувь;
- спортивную форму;
- для бассейна: сланцы, шапочка, купальник, полотенце, мыло и мочалка;

- знать какие виды испытаний (тесты) были выбраны в индивидуальной заявке.

При отсутствии при себе чего-либо из списка, участник не допускается до прохождения тестирования!