График приема нормативов ГТО ГБУ «ФСК « Терек»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование Центратестирования  | Даты проведения приема нормативов | Виды испытаний |
| 1 | Государственное бюджетное учреждение « Физкультурно-спортивный комплекс «Терек»  | 2.03.2016г. | Бег на 100м(с) |
| 2 | Государственное бюджетное учреждение « Физкультурно-спортивный комплекс «Терек» | 2.03.2016г. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см) |
| 3 | Государственное бюджетное учреждение « Физкультурно-спортивный комплекс «Терек» | 3.03.2016г.8.03.2016г. | Подтягивание из виса на высокой перекладине не(кол-во раз) юноши |
| 4 | Государственное бюджетное учреждение « Физкультурно-спортивный комплекс «Терек» | 3.03.2016г.8.03.2016г. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)девушки |
| 5 | Государственное бюджетное учреждение « Физкультурно-спортивный комплекс «Терек» | 3.03.2016г.8.03.2016г. | Сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) |
| 6 | Государственное бюджетное учреждение « Физкультурно-спортивный комплекс «Терек» | 9.03.2016г. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(ниже уровни скамьи-см)  |
| 7 | Государственное бюджетное учреждение « Физкультурно-спортивный комплекс «Терек» | 12.03.2016г. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1мин) |
| 8 | Государственное бюджетное учреждение « Физкультурно-спортивный комплекс «Терек» | 15.03.2016г. | Бег на 2км (мин, сек) юноши, девушки |
| 9 | Государственное бюджетное учреждение « Физкультурно-спортивный комплекс «Терек» | 18.03.2016г | Метание спортивного снаряда весом 700гр(м) юноши  |
| Или весом 500гр(м)девушки |
| 10 | Государственное бюджетное учреждение « Физкультурно-спортивный комплекс «Терек» | 21.03.2016г. | Кросс на 3км по пересеченной местности(без учета времени) |
| 11 | Государственное бюджетное учреждение « Физкультурно-спортивный комплекс «Терек» | 21.03.2016г. | Кросс на 5 км по пересеченной местности (без учета времени) |
| 12 | Государственное бюджетное учреждение « Физкультурно-спортивный комплекс «Терек» | 25.03.2016г. | Резервный день |