

План-график приема нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 2020 года (с 01 сентября по 25 декабря)

Муниципальное автономное учреждение "Футбольный клуб "КУЗБАСС" (МАУ "ФК "КУЗБАСС")

(наименование муниципального образования)

Месяц проведения	Дата и время проведения	Категория участников (с указанием возрастных ступеней)	Виды испытаний	Место проведения
Сентябрь	01.09 – 25.12.2020 г	Личники – I по XI ступени.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Рынок гири 16 кг, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), Подтягивание из виса на высокой перекладине, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см., Бег на 30м, 60м, 1.5км, 2км, 3км, Челночный бег 3х10 м, Стрельба из электронного оружия. Стрельба из пневматической винтовки	МАУ «ФК «КУЗБАСС» Рутгерса 32;
Октябрь				
Декабрь				
			Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, Кросс на 2 км, 3 км, 5 км, Бег на лыжах на 1 км, Бег на лыжах на 2 км, Бег на лыжах на 3 км, Бег на лыжах на 4 км, Бег на лыжах на 5 км, Плавание.	МАФСУ «СП №1», «Олимп» Греческая деревня 157



Зав. отделом ЦТ ВФСК "ГТО"
МАУ «ФК «КУЗБАСС»

/О.А. Алмакина/