

«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. руководителя Самарского управления
министерства образования и науки
Самарской области


В.Е. Трунин
« 7 » февраля 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Самарской области
«Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»
Руководитель центра тестирования
Полукаров А.В.
« 7 » февраля 2018 г.



ГРАФИК

приема норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»
в Центре тестирования «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»
на I квартал 2018 г.

№	Дата	Время	Вид испытания	Степень	Место тестирования
1.	28 февраля 2018 г.	10:00-15:00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг. метание теннисного мяча в цель, стрельба из пневматической винтовки 10 м.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7
2.	16 марта 2018 г.	10:00-15:00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг. метание теннисного мяча в цель, стрельба из пневматической винтовки 10 м.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7
3.	22 марта 2018 г.	10:00-15:00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг. метание теннисного мяча в цель, стрельба из пневматической винтовки 10 м.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7

4.	27 марта 2018 г.	10:00-15:00	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднятие туловища из положения лёжа на спине прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг. метание теннисного мяча в цель, стрельба из пневматической винтовки 10 м.	I-XI	ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» пр. Масленникова 7
5.	Март по назначению		ПЛАВАНИЕ		

Телефоны для связи Полукаров Алексей Владимирович 8 846 263 00 77, 89063474168