



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО Велижская

ДЮСШ

Т.А. Кузнецова

График

выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО  
в Центре тестирования Велижского района на февраль 2018 года

Подтягивание на высокой перекладине, рывок гири 16 кг, сгибание  
разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание из виса лёжа на низкой  
перекладине, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на  
гимнастической скамье, прыжок в длину с места и разбега, поднимание  
туловища

место выполнения: Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Средняя школа №1» города Велижа;

**16 февраля 2018г.**

в 14.30 регистрация. 15.00-17.00 выполнение нормативов

бег на лыжах 2-3 км.

место выполнения Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного об-  
разования Велижская детско-юношеская спортивная школа.

**17 февраля 2018 г.**

в 09.30 регистрация, 10.00- 12.00 выполнение нормативов

**Заявки** отправлять на электронную почту: [veligsport@yandex.ru](mailto:veligsport@yandex.ru)

**Регистрация** по адресу: Центр тестирования Велижского района, г. Велиж, пл.

Свободы д. 22 А. Тел. 89107651147. Горячая линия Комплекса: ГТО 8 800

350-00-00 Сайт: <http://www.gto.ru/>

**При себе иметь:**

1. Документ удостоверяющий личность;
2. Справку о медицинском допуске;
3. Спортивную форму (сменную обувь, лыжи).