



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
Велижская ДЮСШ

Т.А. Кузнецова

График
выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО
в Центре тестирования Велижского района на ноябрь 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, поднимание туловища, бег на 2-3 км, стрельба.

место выполнения:

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Велижская детско-юношеская спортивная школа

23-24 ноября 2018г.

в 10.00 регистрация.

10.30-13.00 выполнение нормативов

Заявки отправлять на электронную почту: velisport@yandex.ru

Регистрация по адресу: Центр тестирования Велижского района,
г.Велиж, пл. Свободы д. 22 А. Тел. 89107651147.

При себе иметь:

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