График ЦТ МБУ ДО «Авангард» приема нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на май 2023 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата/время** | **Вид испытания** | **Место проведения/ контакты** |
| **11.05.2023/11.00-14.00ч.**  **(четверг)** | ОФП, подтягивание на низкой перекладине 90см, пресс за 1 мин., наклон вперед., прыжок в длину, отжимание, челночный бег 3х10 м. рывок гири 16 кг.), бега короткие длинные дистанции | Стадион «Восток», ул. Спортивная 5,  т.8(38341)4-41-95 |
| **15.05.2023/11.00-14.00ч.**  **(понедельник)** | ОФП, подтягивание на низкой перекладине 90см, пресс за 1 мин., наклон вперед., прыжок в длину, отжимание, челночный бег 3х10 м. рывок гири 16 кг.), бега короткие длинные дистанции | Стадион «Восток», ул. Спортивная 5,  т.8(38341)4-41-95 |
| **18.05.2023/11.00-14.00ч.**  **(четверг)** | ОФП, подтягивание на низкой перекладине 90см, пресс за 1 мин., наклон вперед., прыжок в длину, отжимание, челночный бег 3х10 м. рывок гири 16 кг.), бега короткие длинные дистанции | Стадион «Восток», ул. Спортивная 5,  т.8(38341)4-41-95 |
| **22.05.2023/11.00-14.00ч.**  **(понедельник)** | ОФП, подтягивание на низкой перекладине 90см, пресс за 1 мин., наклон вперед., прыжок в длину, отжимание, челночный бег 3х10 м. рывок гири 16 кг.), бега короткие длинные дистанции | Стадион «Восток», ул. Спортивная 5,  т.8(38341)4-41-95 |
| **29.05.2023/12.00-14.00ч.**  **(четверг)** | ОФП, подтягивание на низкой перекладине 90см, пресс за 1 мин., наклон вперед., прыжок в длину, отжимание, челночный бег 3х10 м. рывок гири 16 кг.), бега короткие длинные дистанции | Стадион «Восток», ул. Спортивная 5,  т.8(38341)4-41-95 |
| - | **Внимание! Более полная информация находится на сайте** [**https://dussh-avangard.nsk.sportsng.ru/**](https://dussh-avangard.nsk.sportsng.ru/) **(возможны изменения в графике)** | т.8(38341)4-41-95 |

Всю информацию можно найти на сайте МБУ ДО «СШ «Авангард» во вкладке ГТО: https://dussh-avangard.nsk.sportsng.ru/struktura\_1111  
А также в группе Вконтакте: https://vk.com/public214512266

**Руководитель Центра Тестирования ГТО «Готов к труду и обороне» - Александр Сергеевич Посевков  
Контактный телефон: 8 (38341) 4-41-95**