

ГРАФИК

приема нормативов ВФСК ГТО на Январь-Июнь 2018 год.

Дата	Время	Вид испытаний	Место проведения	Ответственные
Вторник; Четверг	16:00-17:30	Челночный бег 3X10; 1000 – 3000 км.; 30 м.; 60 м.; 100 м.	ГБОУ «Школа» № 463	Фатеев А.Г.
		Наклон вперед; прыжок в длину толчком двумя ногами;		
		Метание мяча весом 150гр.; метание гранаты 500-700 грамм.		
		Подъем туловища; подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
		Челночный бег 3X10; 1000 – 3000 км.; 30 м.; 60 м.; 100 м.		
		Наклон вперед; прыжок в длину толчком двумя ногами;		
	16:00-17:30	Метание мяча весом 150гр.; метание гранаты 500-700 грамм.		
		Подъем туловища; подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
		Наклон вперед; прыжок в длину толчком двумя ногами;		
		Метание мяча весом 150гр.; метание гранаты 500-700 грамм.		
		Подъем туловища; подтягивание из виса на высокой перекладине.		
		Наклон вперед; прыжок в длину толчком двумя ногами;		
16:00-17:30	16:00-17:30	Метание мяча весом 150гр.; метание гранаты 500-700 грамм.	ГБОУ «Школа» № 463	Фатеев А.Г.
		Подъем туловища; подтягивание из виса на высокой перекладине.		
		Наклон вперед; прыжок в длину толчком двумя ногами;		
		Подъем туловища; подтягивание из виса на высокой перекладине.		
		Бег на лыжах 1; 2; 3 км.		

По предварительной заявке 8(903)100-86-32

Директор Рузина Лидия Владимировна

Председатель комиссии по ГТО Благовисная Елена Алексеевна

