

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»

«Спортивная школа олимпийского резерва»

238340, г. Светлый, ул. Горького, 3-а

тел/факс 8-401-52- 3-14-90

План
приема испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

Пт, 20 октября 2017

Тир МБОУ СОШ №5 (ул. Восточная)

18:00 Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 5 м

Сб, 21 октября 2017

стадион СДЮСШОР (ул. Харьковская 2)

11:00 Бег на 30, 60, 100 м.
Прыжки в длину с места
Прыжки в длину с разбега
Подтягивания на высокой перекладине
Подтягивание на низкой перекладине
Рывок гири 16 кг.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Бег на 1, 1.5, 2, 3 км
Смешанное передвижение на 1, 2, 3, 4 км.

Вс, 22 октября 2017

стадион СДЮСШОР (ул. Харьковская 2)

11:00 Метание спортивного снаряда
Метание мяча 150, в цель.
Челночный бег 3 x 10 м.
Наклон вперед из положения стоя
Поднимание туловища из положения лежа
Кросс по пересеченной местности 2, 3, 5 км.
Смешанное передвижение по пересеченной местности 1, 2, 3, 4 км

Директор СШОР

_____ Кец В.М.