

**Места тестирования и график проведения тестирования ВФСК ГТО  
МАРТ 2023**

№ п/п	Дата, время проведения	Место проведения	Вид испытания
<b>ПО ЦЕНТРАЛЬНОМУ РАЙОНУ</b>			
1.	10 марта в 15.00 регистрация с 14.30	Лыжная база «Спартак»	бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км
2.	11 марта в 10.40, регистрация с 10.00	СК «Таежный» большой бассейн (ул. Комсомольская, 39)	плавание на 25 м, 50 м
3.	11 марта в 11.30	СК «Таежный» борцовский зал (ул. Комсомольская, 39)	подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, челночный бег
4.	12 марта, в 11.00 регистрация с 10.30	л/а манеж СК «Сибирь» (ул. Набережная, 42а)	бег на 30, 60 м, 100 м, бег на 1, 1,5, 2, 3 км, челночный бег,
5.	18 марта в 11.00	Тир ДОСААФ (бул. Космонавтов, 37)	Стрельба из пневматической винтовки (3 пробных, 5 зачетных выстрелов)
	Резервные дни		по договоренности по видам спорта
<b>ПО ПАДУНСКОМУ РАЙОНУ</b>			
1.	04 март в 12.00, регистрация в 11.30	Лыжная база «Снежинка» (ул. Юбилейная, 8)	бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км
2.	11 марта в 10.30, регистрация с 10.00	СК «Сибирь» (ул. Набережная, 42а)	подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места челночный бег.
3.	12 марта в 11.00, регистрация с 10.30	л/а манеж СК «Сибирь» (ул. Набережная, 42а)	бег на 30, 60 м, 100 м, бег на 1, 1,5, 2, 3 км, челночный бег,
4.	18 марта в 11.15, регистрация с 10.40	СК «Олимпия» (ж.р. Гидростроитель)	плавание на 25 м, 50 м
5.	19 марта, с 10.00	ТИР СК «Сибирь» (ул. Набережная, 42а)	стрельба из пневматической винтовки (3 пробных, 5 зачетных выстрелов)
	Резервные дни		по договоренности по видам спорта

Тренировки по стрельбе из пневматической винтовки:

- 1) Спортивный комплекс «Сибирь» - запись по тел. 8914 950 20 62 Галина Николаевна;
- 2) Тир ДОСААФ – запись по тел. 8983 447 43 89 Галина Ивановна.