

ГРАФИК ТЕСТИРОВАНИЯ

ИЮЛЬ - АВГУСТ

02 ИЮЛЯ

Беговые дисциплины. Бег на 30 м., 60 м., 100 м., 1 км., 1,5 км., 2 км., 3 км.
Смешанное передвижение на 1 и 2 км.
Метание спортивного снаряда весом 150 г., 500 г., 700 г.

09 ИЮЛЯ

Метание теннисного мяча в цель, наклон вперед, поднятие туловища из положения лежа, подтягивание, прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук, челночный бег 3x10 м, стрельба из электронного оружия.

30 ИЮЛЯ

Беговые дисциплины. Бег на 30 м., 60 м., 100 м., 1 км., 1,5 км., 2 км., 3 км.
Смешанное передвижение на 1 и 2 км.
Метание спортивного снаряда весом 150 г., 500 г., 700 г.

20 АВГУСТА

Метание теннисного мяча в цель, наклон вперед, поднятие туловища из положения лежа, подтягивание, прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук, челночный бег 3x10 м, стрельба из электронного оружия.

28 АВГУСТА

Плавание 25 м., 50 м.

(Для выполнения данного норматива необходимо предоставить анализ на энтеробиоз.)

28 АВГУСТА

Беговые дисциплины. Бег на 30 м., 60 м., 100 м., 1 км., 1,5 км., 2 км., 3 км.
Смешанное передвижение на 1 и 2 км.
Метание спортивного снаряда весом 150 г., 500 г., 700 г.

Телефон для записи 8-902-494-67-67

(вт.-чт. с 9.00 до 17.00, пт. с 9.00 до 16.30)

Время тестирования назначается индивидуально, при записи.