



ГРАФИК
приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
регионального центра тестирования ГБОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»
(май 2018 года)

п/п	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО	Дни недели	Время приема	Название объекта и адрес
1	Стрельба из электронного оружия	Четверг (17.05)	18.00	ГБОУ «КОР ПК», г. Пермь, ул. Сибирская, 55
2	Легкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 100 м; бег на 2000 м, 3000 м, смешанное передвижение 1000 м челночный бег 3*10 м;	Четверг (24.05, 31.05)	18.00	Стадион "Динамо", г. Пермь, ул. Краснова, 1
3	ОФП (подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и о сиденье стула, рывок гири 16 кг, наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью), метание теннисного мяча в цель	Среда (16.05, 30.05)	18.00	ГБОУ «КОР ПК», г. Пермь, ул. Сибирская, 55
4	Самооборона без оружия	Среда (23.05)	18.00	ГБОУ «КОР ПК», г. Пермь, ул. Сибирская, 55
5	Плавание	Понедельник (14.05, 21.05, 28.05)	19.30	Плавательный бассейн «Кама», г. Пермь ул. Краснополянская 17
6	Метание спортивного снаряда (мяч, граната 500 гр -женщины, 700 гр -мужчины)	Вторник (22.05)	18.00	Стадион "Юность", г. Пермь, ул. Революции, 27
7	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Воскресенье (20.05)	09.00	г. Пермь, Балатовский парк, центральный вход
8	Кросс по пересеченной местности	Вторник (29.05)	17.00	г. Пермь, Балатовский парк, центральный вход