



Утверждено:
И.о. директора ГБПОУ "Колледж
Олимпийского резерва Пермского края"

М.А. Гусева

График приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" региональным центром тестирования Пермского края (октябрь 2017)

№	Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО	День недели	Время	Место проведения
1	Бег на длинную дистанцию, бег на короткую дистанцию, метание снаряда, метание мяча весом 150гр.	Четверг (05.10)	18:00	Стадион "Юность", Революции, 27
2	ОФП (подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье, наклон вперед с прямыми ногами стоя на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула), стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель	Суббота (07.10, 14.10)	16:00	ГБПОУ "КОР ПК", Сибирская, 55
3	Плавание	Понедельник (09.10, 16.10, 23.10, 30.10)	19.30	Плавательный бассейн "Кама", Краснополянская, 17