

**План-график
тестирования населения г.Ханты-Мансийска в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

Виды испытаний (тестов)	Дата и время	Место проведения	Виды испытаний (тестов)	Дата и время	Место проведения
 Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или о гимнастическую скамью или о сиденье стула	27.02.2016г. 10.15 – 12.30	МБУ «СК «Дружба»	 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	27.02.2016г. 10.15 – 12.30	МБУ «СК «Дружба»
 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье	27.02.2016г. 10.15 – 12.30	МБУ «СК «Дружба»	 Рывок гири 16 кг	27.02.2016г. 10.15 – 12.30	МБУ «СК «Дружба»
 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	27.02.2016г. 10.15 – 12.30	МБУ «СК «Дружба»	 Бег на лыжах на 5 км Бег на лыжах на 3 км Бег на лыжах на 2 км	19.03.2016г. 12.00 – 14.30	Спортивная база МБУ ДО «СДЮСШОР»
 Подтягивание из виса на высокой перекладине	27.02.2016г. 10.15 – 12.30	МБУ «СК «Дружба»	 Передвижение на лыжах	19.03.2016г. 12.00 – 14.30	Спортивная база МБУ ДО «СДЮСШОР»
 Поднимание туловища из положения лежа на спине	27.02.2016г. 10.15 – 12.30	МБУ «СК «Дружба»	 Плавание без учета времени Плавание 50 м	30.04.2016г. 11.00 – 13.00	МБУ «СК «Дружба»

Перед началом работы судейской бригады, для всех участников тестирования проводится организованная разминка.

Подать заявку, медицинский допуск, согласие на обработку персональных данных и подтвердить свое участие в тестировании необходимо не позднее, чем за 1 день до его начала.

График прохождения легкоатлетических видов, стрельбы и туристского похода будет сформирован после 31 марта 2015 года.