

График работы мест тестирования ВФСК ГТО  
МО МР «Сосногорск»

№ п/п	Место тестирования, виды тестов	Дата и время тестирования	Ответственный за прием нормативов (Ф.И.О., тел.)
1.	<p style="text-align: center;"><b>Универсальный спортивный комплекс «Метеор» (г. Сосногорск, ул. Гоголя, д. 10)</b></p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища, челночный бег 3x10 м, метание теннисного мяча, дистанция 6 м, бег на 30 м, бег на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м, бег на длинные дистанции 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км.</p>	<p style="text-align: center;">понедельник - пятница с 10:00 до 11:00 часов (по предварительной записи)</p>	<p style="text-align: center;">Инструктора - методисты Запись по телефону: 6-73-31</p>
2.	<p style="text-align: center;"><b>Клуб единоборств «Гладиатор» (г. Сосногорск, ул. Спортивная, д. 6)</b></p> <p>Челночный бег 3x10 м, бег на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, бег на длинные дистанции 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км.</p>	<p style="text-align: center;">Вторник, пятница с 10:00 до 12:00 часов (по предварительной записи)</p>	<p style="text-align: center;">Инструктора - методисты Запись по телефону: 5-46-78</p>
3.	<p style="text-align: center;"><b>ФОЦ «Нефтяник» пгт. Нижний Одес</b></p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине, метание теннисного мяча в цель, метание мяча весом 150 гр., метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр.</p>	<p style="text-align: center;">Понедельник 12:00 до 13:00 часов Вторник с 16:00 до 17:00 Среда с 13:00 до 14:00 Четверг с 17:00 до 18:00 Пятница с 15:00 до 16:00 (по предварительной записи)</p>	<p style="text-align: center;">Липина Елена Вадимовна, Запись по телефону: 2-20-73</p>
4.	<p style="text-align: center;"><b>Спортивный комплекс «Олимп» пгт. Войвож</b></p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине, метание теннисного мяча в цель.</p>	<p style="text-align: center;">Понедельник, пятница с 16:00 до 19:00 часов (по предварительной записи)</p>	<p style="text-align: center;">Яцунец Жанна Валерьевна, Корнева Ольга Александровна Запись по телефону: 7-06-05</p>
5.	<p style="text-align: center;"><b>Физкультурно-оздоровительная площадка пгт. Войвож</b> <b>В летний период:</b> Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, челночный бег 3x10 м, бег на 30 м, метание мяча в цель, метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр. на дальность</p>	<p style="text-align: center;">Понедельник, пятница с 16:00 до 19:00 часов (по предварительной записи)</p>	<p style="text-align: center;">Яцунец Жанна Валерьевна, Корнева Ольга Александровна Запись по телефону: 7-06-05</p>
6.	<p style="text-align: center;"><b>Физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном «Айюва» (г. Сосногорск, ул. 65 лет Победы, д. 7) Плавание на 25 м, 50 м.</b></p>	<p style="text-align: center;">Понедельник с 10:00 до 10:45 часов; воскресенье с 10:45 до 11:30 часов (по предварительной записи)</p>	<p style="text-align: center;">Дежурный администратор тел. 5-47-50</p>